# أثر حقيبة تعليمية مبرمجة مقترحة على تعلم بعض المهارات الأساسية
# في الكاراتيه للمبتدئين

إعداد
نورا "محمد هشام" عبد الشكور احريز

المشرف
الأستاذ الدكتور بسام عبد الله مسمار

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا
الجامعة الأردنية



حزيران، ٢٠١٠

## قـــــرار لجنــــــة المناقشـــــة

نوقشت هذه الرسالة (أثر حقيبة تعليمية مبرمجة مقترحة على تعلم بعض المهـــارات الأساسية في الكاراتيه للمبتدئين) وأجيزت بتاريخ: ٢٠١٠/٦/٢٢م

| أعضاء لجنة المناقشـــــــــة | التوقيـــــــــع |
|---|---|
| الأستاذ الدكتور بسام عبد الله مسمار، مشرفاً<br>أستاذ – تأهيل مهني لمعلمي التربية الرياضية (الجامعة الأردنية) | ................ |
| الدكتور صادق خالد الحايك، عضواً<br>أستاذ مشارك – مناهج وطرق تدريس تربية رياضية (الجامعة الأردنية) | ................ |
| الدكتور نارت عارف شوكة، عضواً<br>أستاذ مشارك – تدريب رياضي (الجامعة الأردنية) | ................ |
| الدكتور أمجد أبو لوم، عضواً<br>أستاذ مشارك – تكنولوجيا تعليم (الجامعة الهاشمية) | ................ |

تعتمد كلية الدراسات العليا
هذه النسخة من الرسالـــة
التوقيع........ التاريخ........

# إهـــــــــداء

لأجلكَ أبي، قصة الكفاح والنجاح والصمود، ونور سعادتي الخلود...
لو كان للحب وسامًا، فأنت بالوسام جدير، يا صاحب القلب الكبير...
لأجلكَ **أبي هشام...**

لأجلكِ أمي، فأنت عينان تَحرسان، ويدان تَرفعان...
يا ينبوع التضحية الذي لا يجف، يا بحر الأمل الذي عن العطاء لا يكف...
لأجلكِ **أمي سهير...**

كلمة فوق الكلمات...
معنى فوق المعاني...
إخواني وأخواتي...
الدكتور **سامي**، **أنجاد**، **علي**، **آلاء** و**نبيل...**

ومن بين قطوف الألحان
وبريق الألوان
أهدي زهرة عملي
لمن في حياتي أملي
**زوجي الغالي محمد...**
**ابنتي الجميلة لميس...**

**شكـــــر وتقديـــــر**

أشكر الله سبحانه وتعالى على تفضله عليَّ من وَاسِعِ حكمته وسِعَةِ فضله أنْ وهبنـــي الصحة والعافية والمقدرة لإتمام ما عزمت عليه يومًا، فحمدًا له على كُلّ نعمهِ التي لا تعدُّ ولا تُحصى.

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ الدكتور **بسام مسمار** الذي وافق علـــى الإشراف على هذه الرسالة وتفضّل عليَّ من خلال توجيهاته وما أبداه من اهتمام وإخـــلاص عظيم كان له الأثر الأكبر في إتمام هذا العمل.

كما يُسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لأعضاء لجنة المناقشة الكريمة لتفضلهم بقبول الدعوة لمناقشة هذه الرسالة.

كذلك أتوجه بالشكر إلى المحكمين والمدربين وجميع أفراد عيِّنة الدراســـة وذويهـــم، وإلى جميع الأصدقاء الذين ساهموا في إخراج هذه الرسالة في صورتها النهائية.

كما وأشكر كل من فاتتني ذكرهم ولن يفوتهم أجرهم إن شاء الله تعالى، إلـــى هـــؤلاء جميعًا لكم وافر تقديري وعميق امتناني، وفّق الله على درب التقدم والنجاح خُطاكم.

**البـــاحثـــــة**

**نــــورا احـــــريــــز**

**فهـــرس المحتويـــات**

## قائمـــــة الجـــــداول

## قائمـــــة الأشكـــــال والصـــــور

## قائمـــــة الملاحــــق

# أثر حقيبة تعليمية مبرمجة مقترحة على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكاراتيه للمبتدئين

**إعداد**

**نورا "محمد هشام" عبد الشكور احريز**

**المشرف**

**الأستاذ الدكتور بسام عبد الله مسمار**

## ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر حقيبة تعليمية مبرمجة مقترحة على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكاراتيه للمبتدئين كوسيلة مساعدة في عملية التعليم، استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتمّ اختيار عيّنة الدراسة قصدياً من اللاعبين المنتسبين في نادي قلب الأسد، وقد بلغ عدد أفراد العينة ٤٠ لاعباً ناشئاً، تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين بشكل عشوائي، الأولى وسميت التجريبية وعدد أفرادها ٢٠ لاعبًا، والثانية سميت الضابطة وعدد أفرادها ٢٠ لاعباً، وتمّ تطبيق الحقيبة التعليمية المقترحة على أفراد المجموعة التجريبية في غضون ستة أسابيع خلال صيف العام ٢٠٠٩م، في حين تم تطبيق الطريقة الاعتيادية على أفراد المجموعة الضابطة في نفس الفترة.

تمّ استخدام الإحصاء الوصفي والمتمثل في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت)، أسفرت نتائج الدراسة إلى أنّ الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة أسهمت في ظهور تحسن في المستوى المهاري لأداء أفراد عيّنة الدراسة، كما أفرزت فروقًا معنوية ذات دلالة إحصائية في القدرات فيما يتعلق بتعلم المهارات الأساسية في الكاراتيه بين المجموعتين لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وفي ضوء النتائج أوصت الباحثة بضرورة تبنّي الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة والتوسع في تصميم حقائب تعليمية مشابهة في مختلف الألعاب الرياضية.

# الفصـــــل الأول

## مقدمــــــة الدراســــــة وأهميتــــــها

- مقدمة الدراسة
- أهمية الدراسة
- مشكلة الدراسة
- هدف الدراسة

# الفصـــــل الأول

## المقدمـــة وأهميـــة الدراســـة

**تمهيـــــد:**

منذ وجود الإنسان الأول دأب بتدريب جسمه وتقويته بشكل مباشـــر أو غيـــر مباشـــر باعتبار أنّ الصراع مع الطبيعة كان أول مظهر من مظاهر المجتمعات البدائية، فضلاً عـــن الظروف البيئية والاجتماعية القاسية التي لم تعط مجالاً للـــضعيف بـــدنيًا، فكـــان عرضـــة للاعتداءات المختلفة ممّن هم أقوى منه؛ كل هذه الاعتبارات مجتمعة أو منفـــردة أودت فـــي أغلب الأحيان إلى اضمحلال الإنسان الضعيف وانتهائه وبقاء الإنسان الأقوى وفقًـــا لقـــانون الحياة في ذلك الوقت القائم على الصراع من أجل البقاء والذي يؤكد مقولة "البقاء للأقوى".

فالإنسان قديمًا كان يهرب من الحيوانات المفترسة وأحيانًا يُطارد الحيوانات الأخـــرى وتارة يتسلق الأشجار ويعبر الأنهار ويحمل الصخور دفاعًا عن نفسه، كـــل هـــذه التحـــديات البيئية كان لها أثرها البالغ على الإنسان وفق الدافع الغريزي في الدفاع عن بقائـــه، وعنـــدما وصل الإنسان إلى الاستقرار وركن إلى مزاولة الزراعة وتربية الحيوانات الأليفة، أخذ يتبـــع قطيع أغنامه سيرًا على الأقدام أو يمتطي صهوة جواده بحثًا عن الكلأ والمرعـــى أو يُقلّـــب الأرض بمحراثه وغير ذلك من الأعمال التي تتطلب العزم والقوة والجلد لغرض المحافظـــة على نفسه وأهله وأملاكه، وعندما وجد الإنسان وقتًا طويلاً للراحة أخذ يبحث عمّا يبرز قوته الجسدية وذلك بإضافة عدد من الفنون إلى نشاطاته البدنيـــة ومنافـــساته المختلفـــة (محمـــد، ٢٠٠١).

وفيما يتعلق بلعبة الكاراتيه فقد بدأت منذ حوالي خمسة آلاف سنة حين بدأ أحد الأغنياء – وكان هنديًا– يفكر بطريقة للدفاع عن النفس مميزة عن الأساليب المعروفة حيث لا يستخدم فيها الإنسان سوى وسائل طبيعية ومن دون أسلحة، فقـــام بمراقبـــة الحيوانـــات، وملاحظـــة استخدامها لأعضائها في الدفاع عن نفسها أو عند مهاجمة أعدائها فركّز بشكل أساسي علـــى مراقبة النمر، وهو يفترس طريدته، وعلى الطيور الجارحة عندما تنقض على فرائسها، وشدّد مراقبته على حركات الأرجل والأجنحة أثناء هذه العمليات، وبدأت هذه الطرق بالتطور عندما بدأ هذا الرجل بتطبيق ما اقتبسه من حركات في دفاع الإنسان عن نفسه وفي هجومـــه علـــى

منافسيه، فقام بدراسة مواطن الضعف والقوة في أعضاء وأجزاء الجسم البشري، وهكذا ظهر فن الكاراتيه تدريجيًا (محمد، ٢٠٠١).

وبالنظر إلى كلمة كاراتيه باللغة اليابانية فهي تكتب بشكل يتضح فيه أنها مكونة من مقطعين: الأول وينطق "كارا" ويعني خالي أو فارغ، والثاني وينطق "تيه" ويعني اليد، فيكون معنى الكاراتيه اللغوي "اليد الفارغة" (خليل،٢٠٠٥).

أمّا معنى الكاراتيه الاصطلاحي فهو نظام قتال يُسْتَعْمَلُ فيه اليدين والقدمين والرُكبتين والمرفقين كأسلحة، وتمَّ تطويرها في جزيرة أوكيناوا ثم تمَّ نقلها إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت إلى دول العالم، وتشتمل الكاراتيه على أساليب هجومية وأخرى دفاعية، يحتاج اللاّعب في هذه اللعبة إلى دفع منافسه باليد والقدم والذراع والركل بالرجل وجميعها أساليب هجومية تقابل بأخرى دفاعية، فحركات الكاراتيه الأساسية تتمثل في اللكم والضرب والركل والدفاع (سانيت، ١٩٩٧).

ولا يعد فن الكاراتيه مجرد وسيلة فاعلة للدفاع عن النفس لدى الأفراد الممارسين فحسب، لكنه يمنحهم الفرصة لتبني أسلوب متزن وصحي للحياة يعتمد على توافق وانسجام كل من الجسد والعقل والروح؛ فهذا الفن يُسهم في توفير بيئة مناسبة لتعلم وممارسة المهارات اللازمة في الحياة الواقعية ويُضيف العديد من السمات الايجابية، مثل الانضباط والاستقامة والتواضع والإخلاص واحترام الآخرين وكذلك الإيجابية في التعامل مع المواقف المختلفة؛ لذا تجد أنّ الكثير من الآباء يشجعون أبناءهم على ممارسة هذه الرياضة باعتبارها من الرياضات التي تُسعد من يمارسها وتجعله متزنًا ذهنيًا وجسديًا (خليل، ٢٠٠٥).

وفي الوطن العربي عُرفت رياضة الكاراتيه في الستينات كما أشار خليل (٢٠٠٥)، حيث كان القطر السوري أول قطر عربي دخلت لعبة الكاراتيه فيه وكان ذلك عام ١٩٦٤م وانتشرت اللعبة إلى باقي الدول العربية مثل الأردن ولبنان والسودان وغيرها، وتأسس الاتحاد العربي لرياضة الكاراتيه عام ١٩٧٥، ويُلاحظ في الوقت الحالي زيادة عدد المنتسبين في أندية الدفاع عن النفس وفي لعبة الكاراتيه خصوصًا حيث يلاحظ زيادة شعبيتها وانتشارها عند كلا الجنسين، رغم أنّ الأساليب التي يتبعها المدربون ما زالت اعتيادية ولا تعمل على جذب

انتباه اللاعبين، وبالنظر إلى طرق تدريب لعبة الكاراتيه نجد أنّ الغالبية العظمى منها ترتكز على المدرب وحده، ولا يتحمل فيها اللاعب الكثير من المسؤولية، ولكي نزيد من فاعلية التدريب يجب الاهتمام بأساليب تنمية القدرة على التعلم الذاتي وإعادة النظر في الأساليب المستخدمة والمتبعة في التعليم والتدريب في هذه اللعبة (عبد القادر، ٢٠٠٦)، ووفقاً لشعبان (١٩٩٣) فإن المدرب ليس سُلطة مطلقة يقرر كل شيء، والتلميذ أو اللاعب لم يعد سلبياً في العملية التعليمية يتبع الأوامر وينفذها دون تفهم أو تفكير، بل علينا أن نشركه في تحديد الطرق التي تساعده على التعلم، وأن نثق بقدرته على تحمل بعض المسؤولية، وأن نشجعه على الابتكار والإبداع، وبالتالي يصبح دور كل من التلميذ والمدرب ديناميكيًا، فتتسع أبعاد التعلم وتتعدد في سبل تنمية المهارات.

وهذا ما أكّد عليه المؤتمر الوطني الأول للتطوير التربوي في الأردن الذي عُقد في عام ١٩٨٧ والذي أكّد على ضرورة إعادة بناء المناهج التعليمية وتحديد أهدافها بدقة وبما يعكس حاجات التلاميذ وقدراتهم، ويربط التعليم بالمجتمع وحاجاته، وتنمية مهارات التعلم الذاتي، وضرورة استخدام طرق وأساليب حديثة في التدريس، بحيث يكون للطالب دور أساسي، ويكون فيها المعلم ميسرًا ومنظمًا لها، والعمل على تنمية التفكير بأنواعه، أمّا أن ينظر لجميع اللاعبين كأنهم أنماط متكررة، فهذا أمر غير مستحب في مجال التعليم والتدريب، بل يجب أن ينظر إلى كل منهم كحالة منفردة لها خصوصياتها واهتماماتها وميولها وقدراتها ومشكلاتها، وبذلك يصبح برنامج التعلم قائماً على عملية التعلم الذاتي، وتتحول العملية التعليمية (التدريبية) من مجرد تكرار واستدعاء للمادة إلى عملية تربوية تتلخص في السؤال حول كيف يتعلم التلميذ، ولذلك تهتم طرق التدريس في التربية الرياضية بالإجراءات والطرق والوسائل المختلفة لتشكيل التدريس المشوق والممتع والمنوع، والذي يؤدي باللاعبين للاستفادة القصوى عن طريق تجزئة الجهد وتوزيعه إلى أجزاء صغيرة وبما يتحدى قدرات اللاعبين في الوقت نفسه (شعبان، ١٩٩٣).

وهناك العديد من الاتجاهات التربوية من أجل تطوير التعليم، منها التعليم المبرمج الذي يعتبر تعلمًا ذاتيًا أو فرديًا يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس إلى أقصى درجة باستثناء أن التفاعل يكون بين التلميذ والبرنامج التعليمي الذي يُعد مسبقًا بدقة ومهارة، ولا يعني هذا بالطبع الاستغناء عن المدرس، ولكن يتحول دوره إلى مخطط ومقوم لأعمال التلاميذ

ويشخص الأخطاء والصعوبات أثناء التعلم، ويجد متسعًا من الوقت للعمل مع التلاميذ بشكل فردي، أو العمل مع مجموعات صغيرة لتقديم المساعدة التي يحتاجها التلاميذ حسب حاجة تعلم كل منهم (استيتية، ١٩٨٧).

ويشير كل من استيتية (١٩٨٧) وشعبان (١٩٩٣) إلى أنّ نمط التعليم المبرمج يستخدم لدى تعليم الأعداد الكبيرة من التلاميذ بحيث يراعي الفروق الفردية بينهم، كونه يساعد على اختصار زمن العملية التعليمية، ويُقدِّم فرصاً متنوعة وواسعة للتلاميذ لتطوير المهارات الضرورية عندهم، ولفهم المفاهيم والعمليات العقلية بشكل مستقل، إضافة لذلك يقدم لكل تلميذ أو مجموعة صغيرة من التلاميذ نسخة من البرنامج، ويسير التلميذ وفقاً لذلك بسرعته الخاصة تبعًا لقدراته مما يجعله غير ملزم بانتظار الأبطأ منه تحصيلاً للمادة التعليمية، كما أنه ليس ملزمًا بمجاراة من هم أسرع منه، والبرنامج عادة يتكون من أطر تعرض على المتعلم عرضًا متتابعًا ومتدرجًا، حيث يقدم كل إطار معلومة يتبعها مثير، ولا يتقدم المتعلم للخطوة التالية إلاّ بعد الإجابة الصحيحة على الخطوة السابقة، ممّا يدل على استيعابه للمعلومات داخل الإطار، ممّا يجعله إيجابياً ومتفاعلاً مع البرنامج بشكل دائم، وتأتي هذه الدراسة للكشف عن أثر حقيبة تعليمية مبرمجة مقترحة على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكاراتيه للمبتدئين كنمط من أنماط التعليم المبرمج، ومقارنتها بالطريقة الاعتيادية في التدريب.

**مشكلة الدراسة:**

من خلال خبرة الباحثة الميدانية في اللعبة، وبالنظر إلى طرائق وأساليب تدريب لعبة الكاراتيه التي ينتهجها معظم المدربون نجد أنها ما زالت اعتيادية ولا تعمل على جذب انتباه التلاميذ وزيادة مشاركتهم في الحصة التدريبية، وكذلك فإنّ مراعاة الفروق الفردية بينهم تكون محدودة؛ لأنّ اللاعب لا يسير بسرعته الخاصة وفقًا لقدراته بل تلزمه الطريقة التقليدية على انتظار الأبطأ منه تعلمًا، أو تُجبره على مجاراة مَنْ هم أسرع منه في تنفيذ المهام التدريبية.

وتعتقد الباحثة أنّ الغالبية العظمى من هذه الطرائق والأساليب المستخدمة في التعليم والتدريب تبرز دور المدرب وحده وإنّ القلة منها تجعل اللاعب يتحمل معظم المسؤوليات الملقاة على عاتقه إزاء تطور أدائه، على اعتبار أنّ المدرب له السلطة المطلقة في العملية التدريبية بينما يكون اللاعب مجرد مُتلقي ومُقلّد لمدربه دون إعمال عقل أو تفكير، مثل هذه الممارسات بلورت الفكرة البحثية لدى الباحثة وجعلتها تتصدى لتقديم حلول لتلك المشكلة.

ولدى الاطلاع على الدراسات والأبحاث التي تناولت أثر الحقائب التعليمية المبرمجة في التربية الرياضية وتحديدًا في لعبة الكاراتيه بالأردن لاحظت الباحثة أن هناك نقصًا واضحًا في البحوث والدراسات العلمية والدراسات التجريبية، ومن واقع خبرة الباحثة كممارسة للعبة ومن خلال متابعتها للاعبين في رياضة الكاراتيه وتحديدًا في الوحدات التدريبية المعطاة لاحظت أنّ هناك بُطأً في تعلم وتحسن هذه اللعبة، والتي عزتها إلى طرائق التدريب الاعتيادية، لذا تأتي هذه الدراسة للكشف عن أثر حقيبة تعليمية مبرمجة مقترحة على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه ومقارنتها بالطرائق الاعتيادية المستخدمة في التعليم، وتأمل الباحثة أن يستفيد المدربون من هذه الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة في أساليب تدريبهم وفي تعويد التلاميذ على التعلم الذاتي.

أهمية الدراسة:

تعتمد لعبة الكاراتيه كغيرها من الألعاب الأخرى على المبتدئين من النشئ والشباب حيث تشكل المهارات الأساسية قوام اللعبة والتي تعد الدعامة القوية والأساسية التي يمكن من خلالها تعلم اللعبة والارتقاء بها، كما يتوقف نجاح لاعب الكاراتيه إلى حد كبير على تعلمه للمهارات الأساسية المكونة للعبة.

وتوجز الباحثة أهمية هذه الدراسة فيما يأتي:

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الأساسية التي تتناول موضوع الحقيبة المقترحة من حيث التصميم وتتبع الأثر في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكاراتيه لأفراد عينة الدراسة من اللاعبين المبتدئين، كما يمكن للقطاعات التالية الاستفادة من هذه الدراسة مثل الاتحاد الأردني للكاراتيه، مراكز تدريب الكاراتيه، طلاب وطالبات المدارس التي تطرح لعبة الكاراتيه في نشاطاتها، والمكتبة العلمية.

**هدف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى الفروق المعنوية من حيث الدلالة الإحصائية بين أداء اللاعبين المبتدئين في بعض المهارات الأساسية للعبة الكاراتيه باستخدام كل من طريقة الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة والطريقة الاعتيادية.

# الفصـــــل الثانـــــي

## الإطـــار النظـــري والدراســـات السابقـــة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة
- مصطلحات الدراسة
- محددات الدراسة
- تساؤل الدراسة

# الفصـــل الثانـــي

## الأدب النظـــري والدراســـات الســـابقة

كان العلم وما زال وسيبقى السر الكامن وراء تقدم الأمم وتفوقها، وتستمر المـــساعي حثيثة لإيصال العلم للمتعلمين وفق أفضل السبل والتقنيات الممكنة. في الماضي كان المعلـــم ينقل العلم إلى المتعلم عن طريق الشرح له والرد على استفساراته، أي عن طريق المحادثـــة بينهما، وبالتالي كان عدد المستمعين للمعلم الواحد محدودًا، بعد ذلك أتـــت مرحلـــة القـــراءة والكتابة حيث أصبح من الممكن لأعداد كبيرة أن تتلقى العلم من المعلم. في هذه المرحلة كانت التقنيات المتاحة هي القلم والورق ولاحقًا الصحافة المطبوعة، تلت هـــذه المرحلـــة مرحلـــة التجمعات التعليمية (المدارس والكليات) التي تميزت بتجمع الطـــلاب والأســـاتذة والمـــوارد الأكاديمية مع بعضها، فقد استقطبت هذه التجمعات الطلاب والأساتذة من مسافات بعيدة عنها ممّا مكنهم من التفاعل فيها تلقائيًا، كما تمّ في هذه المرحلة تجميع وتنظيم الموارد الأكاديميـــة في أقسام تخصصية، وكانت التخصصات تتطور مع الزمن وتنقسم إلى أقسام فرعيـــة أكثـــر تخصصية، في هذه المرحلة كانت التقنيات المتاحة عبارة عن قاعات المحاضرات والمخـــابر والمكتبات (استيتية، ١٩٨٩).

ويشير استيتية (١٩٨٩) أنه في الوقت الحالي يمكن اعتبار أنّ المرحلة الثالثـــة قـــد بدأت، وهذه المرحلة ما هي إلاّ نتاج للعصر الإلكتروني الرقمي وما يقدمه من تقنيات: شرائح السيليكون، وأجهزة الهاتف، وآلات الفاكس، والكـــاميرات الفيديويـــة، الحواســـيب، وســـائل الاتصالات وما تستخدمه من تقنيات الألياف البصرية والأقمار الصناعية، وســـائل تخـــزين المعلومات، الشبكات حول العالم وخاصة الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

ويمكن القول بأنّ عالم اليوم هو عالم مليء بالصوت والصـــورة عبـــر الوســـــائل المخـــتلفة، ويمكن وصف الثقافة المعاصرة بأنّها ثقافة القراءة والكتابة عن طريق الوســـائط، وقد أحدث العصر الرقمي ثورة في التعليم؛ حيث مكّنت تقنيات هذا العصر الطلبـــة مـــن أن يصبحوا أكثر نشاطًا وأكثر استقلالية في تعلمهم، وسوف تسمح الحواســـيب للطلبـــة بتحمـــل مسؤولية التعلم عن طريق الاستكشاف والتعبير والتجربة، وهذا سينقل دور الطالب من كونه متلقناً إلى متعلم، ودور المعلم من خبير إلى متعاون أو موجِّه (العتيبي، ٢٠٠٩) .

حول هذه الأفكار تتمحور البنية التعليمية لهذه المرحلة، حيث أنّ المعرفة ليست فقط عملية نقل من الأستاذ إلى الطالب وإنما أيضًا الكيفية لتلقي الطالب لهذه المعرفة من الناحية الذهنية. وهنا يجب أن نعمل على إيجاد اتصال قوي بين ما يتم عمله وما يتم تعلمه، فالنشاطات مثل عمل وبناء وبرمجة تؤمن وسيلة غنية للتعلم، وتمكن الطلاب من حمل مسؤولية أكبر في العملية التعليمية.

فبعد المراجعات الأدبية التي قامت بها الباحثة، والاطلاع على العديد من البحوث والدراسات في موضوع الحقائب التعليمية المرتبطة بموضوعات مختلفة، والأخرى المرتبطة بموضوع الدراسة، فقد لاحظت أن تلك الدراسات أجريت في فترة تقارب نصف قرن تقريبًا حتى تاريخ إعداد الدراسة الحالية وتنوعت في بيئات تربوية مختلفة، ولمست في مراجعتها للأدب النظري السابق أهمية استخدام مثل هذه الحقائب والبرامج التعليمية في الحقول التطبيقية والمهنية، لمدى تقاربها من المجال الرياضي التطبيقي.

**التكنولوجيا والحاسوب وأهميتهما في التعليم:-**

يعود أصل كلمة تكنولوجي إلى اللغة اليونانية وتعني علم تطبيق المعرفة على الأغراض العلمية بطريقة منظمة، كما يمكن أن تعني المهارة في فن التدريس (العتيبي، ٢٠٠٩).

ولعل البعض يعتقد أنّ وسائل تكنولوجيا التعليم ما هي إلاّ مجرد الأساليب الحديثة المستخدمة في العملية التعليمية، ولكنها أعم من ذلك فهي تشمل جميع الوسائل المتاحة من سبورات، وأجهزة ومعامل وحاسب آلي وأقمار صناعية واستراتيجيات تدريسية، والتي تُستخدم ضمن أي نمط تدريسي، وإنّ استخدام الطريقة الحديثة في التدريس بناءً على أسس مدروسة وأبحاث ثبت صحتها بالتجارب هي من تكنولوجيا التعليم، وهي بمعناها الشامل تضم الطرق والأدوات والمواد والأجهزة والتنظيمات المُستخدمة في نظام تعليمي معيَّن بغرض تحقيق أهداف تعليمية محددة (سلامة، ٢٠٠١).

وترى الباحثة أنّ العملية التعليمية التعلمية مكون أثر قصدي وجدوى في حالة اتباع أسلوب تدريس مناسب ضمن طريقة تدريسية مخطط لها وباستخدام المتاح من الإمكانات ضمن تكنولوجيا التعليم وبخاصة المتطورة منها.

**أهمية تكنولوجيا التعليم:**

قد يظن البعض أنّ أهمية تكنولوجيا التعليم هي نفسها أهمية الوسائل التعليمية، ولكن الواقع يؤكد أنّ هناك فرق بينهما، حيث أنّ الوسائل التعليمية تعد جزءًا من تكنولوجيا التعليم، وبالتالي فإنّ الحديث عن أهمية تكنولوجيا التعليم يكون أعم وأشمل من أهمية الحديث عن الوسائل التعليمية، وتكمن أهمية تكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية كما حددها فلاته (٢٠٠١) ولخصها بالمساعدة في الإدراك الحسي؛ حيث تقوم الرسوم التوضيحية والأشكال بدور مهم في توضيح اللغة المكتوبة للتلميذ، وتساعده وسائل تكنولوجيا التعليم على فهم واستيعاب وتمييز الأشياء وتعلم المهارات كالنطق الصحيح والتفكير حيث تقوم وسائل تكنولوجيا التعليم بدورٍ كبيرٍ في تدريب التلميذ على التفكير المنظم وحل المشكلات التي يواجهها.

وترى الباحثة أنّ أهمية تكنولوجيا التعليم تضفي المزيد من الجوانب الإيجابية كتنويع الخبرات، ونمو الثروة اللُّغوية، وبناء المفاهيم السليمة، وتنويع أساليب التقويم لمواجهة الفروق الفردية بين التلاميذ، وتساعد على بقاء أثر التعلم لدى التلاميذ لفترات طويلة، وتنمية ميول التلاميذ نحو التعلم وتقوية اتجاهاتهم الإيجابية.

وأشار عزمي (٢٠٠٨) إلى دور تكنولوجيا التعليم في مواجهة المشكلات التربوية المعاصرة في بُعدين هما: التعاطي مع الانفجار المعرفي والنمو المتضاعف للمعلومات، والتعاطي مع الانفجار السكاني وما يترتب عليه من زيادة أعداد التلاميذ.

وترى الباحثة أنّ دور تكنولوجيا التعليم يمتد ليشمل المشكلات التي تنجم عن التطور المحتمل في الحياة المعاصرة، لدرجة تمكن المتعلم من البحث عن المعرفة في أيِّ مكان وتحصيلها بما في ذلك المهارات الحركية على وفق نظام الاقتصاد القائم على المعرفة (ERFKE)، Educational Reform for knowledge Economy.

كما لخَّص المحيسن (١٩٩٦) المشكلات التي تواجه العملية التعليمية بما يلي:

١. انخفاض الكفاءة في العملية التربوية نتيجة لازدحام الفصول بالتلاميذ والأخذ بنظام الفترات الدراسية، ويمكن معالجة ذلك من خلال استخدام الوسائل المبرمجة لإثارة دوافع وميول التلاميذ.
٢. مشكلة الأمية، ولحل هذه المشكلة إنشاء الفصول المسائية وتزويدها بوسائل تكنولوجيا التعليم على أوسع نطاق.
٣. نقص أعضاء هيئة التدريس، ويتم علاج هذه المشكلة عن طريق التلفاز التعليمي أو استخدام الدوائر التلفزة، والأقمار الصناعية.

**أهمية وسائل الإتصال والمعلومات في العملية التعليمية التعلمية:**

أشار سلامة (٢٠٠١) إلى أهمية وسائل الاتصال والمعلومات في مجال التربية والتعليم، حيث إنّها تساعد المتعلم بغض النظر عن مستواه في الحصول على المعرفة وعلى تدبيرها وعلى إنتاجها، إذا توفرت له الشروط الكفيلة بذلك، وهناك نقطتان أساسيتان:

أولاً: إنّ التقنيات الحديثة في مجال المعلومات والاتصال تمكن من تقوية القابليات العقلية مثل القدرة على التفكير والبرهنة، وحل المشكلات، والتدرب على التعلم والإنتاج، إنّ أغلب المتعلمين يظهرون وبشكل تلقائي اهتماماً كبيراً لأغلب الأنشطة التعلمية المعتمدة على تكنولوجيا حديثة، ويحدث العكس عند استعمال مقاربات اعتيادية، وأغلب التحقيقات والمعاينات الميدانية وبرامج التتبع، التي أجريت في الدول المتقدمة تؤكد ذلك، وترى الباحثة ضرورة استخدام الوسائل التكنولوجية المتطورة لدى تقديم المعلومات والمهارات للمتعلمين والمشاهدين نظرًا لما تضفيه من تنوع وتغيير وتشويق.

ثانيًا: ضرورة استئناس المدرس بوسائل الاتصال والمعلومات؛ حيث أن استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة يساعد على توفير الوقت واختصار المراحل في مجال التعليم والتكوين والتعلم.

إنّ تطور تكنولوجيا المعلومات والاتصال، أحدث تحولات عميقة في إمكانيات الحصول على المعرفة والعمل بها ونشرها، وهكذا أصبح يتغير دور المدرس، في مختلف المراحل، فاستعمال تكنولوجيا المعلومات والاتصال يسهل العمل التفاعلي، والعمل على مشروع، والعمل في إطار مجموعات، فتتغير العلاقات ويتحول المدرس إلى مرشد ووسيط ومرجع في بناء عمليات تعلم التلاميذ التي أصبحت تتقوى بوجود هذه التقنيات الجديدة، (كوجك، ١٩٩٧)، فأصبح لزامًا على المدرسين أن يجيدوا استعمال تكنولوجيا المعلومات والاتصال، أي أن يكون المدرس الوافد على المؤسسة قادرًا -وفي حد أدنى- على توظيف الأدوات المرتبطة بتكنولوجيا المعلومات والاتصال في مختلف مجالات استعمالها، وكما يرى عيادات (٢٠٠٤) مثل: القدرة على إجراء بحث عن معلومات عبر شبكة الإنترنت، والقدرة على إنتاج وثيقة من مكونات مختلفة مثل نص، جدول، صورة، والقدرة على قراءة وتحليل الصورة.

أمّا بالنسبة للمدرس الفاعل حاليًا، وحتى يواكب التطورات الحاصلة ويتجنب المفاجآت المحتملة لا بد له من اقتحام مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصال، حتى يتمكن من معرفة حاجياته، وتحقيق أهدافه، انطلاقًا من مضامين المقررات، التي يجب أن يكون لها ارتباط هي الأخرى بالتكنولوجيا الحديثة، مثلاً معرفة طرق مصادر المعلومات، على اختلاف أنواعها، أقراص مضغوطة أو شبكة الإنترنت. وقد وضع بودينة (٢٠٠٢) عدة نقاط تمثل فوائد مواكبة تطورات تكنولوجيا التعليم ومنها:

- إنجاز البحث وتحليله انطلاقًا من قراءة نقدية.
- إنتاج شخصي للمعلومات.
- استعمال المعلومات المرتبطة بالأنشطة التعليمية.
- التعرف على المصادر الأساسية للمعلومات، المرتبطة بتكنولوجيا المعلومات والاتصال واستعمالها؛ لتحقيق هدف محدد.

**أسباب استخدام الحاسوب في التعليم:**

الحاسوب هو آلة إلكترونية تعمل طبقًا لمجموعة تعليمات معينة لهـا القـدرة علـى استقبال المعلومات وتخزينها ومعالجتها واستخدامها من خلال مجموعة من الأوامر وقد قـدَّم المحيسن (١٩٩٦) مجموعة من الفوائد والأسباب لاستخدام الحاسوب في التعليم منها:

١. إنّ استخدام الحاسوب كأحد أساليب تكنولوجيا التعليم يخدم أهداف تعزيز التعليم الذاتي ممّا يساعد المعلم في مراعاة الفروق الفردية، وبالتالي يؤدي إلى تحسين نوعية التعلم والتعليم.

٢. إنّ الحاسوب يقوم بدور الوسائل التعليمية فـي تقـديم الـصور الـشفافة والأفـلام والتسجيلات الصوتية.

٣. إنّه يساعد على تحقيق الأهداف التعليمية الخاصة بالمهارات كمهارات التعلم ومهارات استخدام الحاسب الآلي وحل المشكلات.

٤. إنّه يجذب انتباه الطلبة فهو وسيلة مشوقة تخرج الطالب من روتين الحفظ والتلقين إلى العمل انطلاقًا من المثل الصيني القائل: ما أسمعه أنساه وما أراه أتذكره ومـا أعملـه بيدي أتعلمه.

٥. إنّه يخفف على المدرس ما يبذله من جهد ووقت في الأعمال التعليمية الروتينية ممّـا يساعد المعلم في استثمار وقته وجهده في تخطيط مواقف وخبرات للتعلم تساهم فـي تنمية شخصيات التلاميذ في الجوانب الفكرية والاجتماعية.

٦. إنّه يساعد في إعداد البرامج التي تتفق وحاجة الطلاب بسهولة ويسر.

٧. إنّه يُيَسِّر عرض المادة العلمية وتحديد نقاط ضعف الطلاب وإمكانية طرح الأنـشطة العلاجية التي تتفق وحاجة الطلبة.

٨. إنّه يفيد في تقليل زمن التعلم وزيادة التحصيل.

٩. إنّه يستخدم في تثبيت وتقريب المفاهيم العلمية للمتعلم.

**أهمية توظيف الحاسوب في التعليم:**

إنّ الوسائل التعليمية التي يستخدمها المعلمون متعددة ومتنوعة لكنهم يتفـاوتون فـي قدراتهم على توظيفها والاستفادة منها، فمنهم من يحرص على توظيف التقنيات الحديثة فـي عمله، ومنهم من لا يزال يقتصر في عمله على الطبشورة والسبورة، –رغم ما تثير لديه من

حساسية- ولا أحد يتنكر لفضل الوسائل التعليمية التقليدية على امتداد العصور، غير أنّه من المفيد التأكيد على أهمية اختيار الوسيلة المناسبة للموضوع وللهدف (المحيسن، ١٩٩٦).

**مجالات استخدام الحاسوب في العملية التعليمية:**

وضّح التميمي (٢٠٠٠) أبرز مجالات استخدام الحاسوب فيما يلي:

١. مجال المدرسة الإلكترونية حيث تقوم المدرسة العصرية بإنشاء موقع إلكتروني لها يخدم العملية التعليمية ويرتبط ارتباطًا مباشرًا بشبكة المعلومات العالمية الإنترنت، وتقدم فيه المعلومات على هيئة صفحات تعليمية، إضافة إلى ربط جميع أقسام المدرسة الإدارية والفنية بشبكة داخلية وخارجية تقدم المعلومات للإداريين والمعلمين والطلاب وأولياء الأمور.

٢. مجال المكتبة الإلكترونية وتحتوي على أوعية من المعلومات المخزنة على وسائط ممغنطة أو ليزرية وتكون متاحة للمتعلمين عبر طريق الاتصال المباشر أو عبر نظام الأقراص المدمجة.

٣. مجال التعليم الافتراضي حيث تستخدم التقنيات التربوية الحديثة ومن أبرزها الحاسب الآلي حيث يتوفر للمتعلمين مصادر للمعلومات في حالة وجود المعلم أو عدم وجوده، ويتطلب العمل في هذا المجال وجود عدة مقومات من أبرزها:

- وجود مختبر حاسوب مرتبط بشبكة الإنترنت.
- تصميم المناهج الدراسية بحيث يقوم الطالب بالبحث عن المعلومة بنفسه.
- تأهيل المعلمين؛ ليحسنوا توظيف هذا النمط من التعليم ولمساعدة الطالب في عملية التعلم الذاتي.
- مجال الفصول الذكية، وهي عبارة عن معامل حاسوب ذات مواصفات عالية، تستخدم للتدريس والتدريب، وفيها تمارس العملية التعليمية بشكل فاعل، ويسهل فيها التواصل الإيجابي بين المعلم والمتعلم من جهة وبين سائر المتعلمين فيما بينهم من جهة ثانية.

**مبررات استخدام الحاسوب في التعليم:**

وأشار مندورة (١٩٩٥) إلى أبرز مبررات استخدام الحاسوب في التعليم وأوضح أنّه يلبي متطلبات التطور التقني الذي يسود العالم، ويجعل التعليم أكثر فاعلية وأبقى أثرًا، كما أنّه

يساعد في تدريب المتعلمين على اكتساب بعض المهارات فيما يتعلق بالتعلم الذاتي ويساعد في عمليات التعليم عن بعد وينمي لدى المتعلمين مهارات حل المشكلات ويـزوّدهم بالمعلومـات عبر شبكة المعلومات العالمية ويساعد في عمليات إبداع رسوم وتصاميم فنية وهندسية، كمـا أنّه يوظف في الألعاب التربوية للأطفال من خلال البرامج الترفيهية، ويساعد فـي عمليـات التقويم الذاتي وتعزيز التعلم وذلك من خلال برمجة مواد المنهاج الدراسي والأنشطة المصاحبة لها، ويساعد المعلم على مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة حيث يتعلم كل طالب حسب قدرته، كما أنه يجعل التعليم أكثر جاذبية ومتعة من خلال توفير الألوان والصور والموسيقا.

وهكذا فإنّ للحاسوب دورًا مهمًا في تطوير استراتيجيات التدريس وجعل التعلم أسرع وأبقى أثرًا كما أنّ المتعلم يكتسب من خلاله العديد من المهارات الحياتية النافعة، ولا بـد أن يكون الهدف الاستراتيجي الأول هو تنشيط وتفعيل عمليات التفكير العليا للمتعلم مـن خـلال الاستكشاف والبحث وتفسير الظواهر المشاهدة عبر التفكير وصولاً بـالمتعلم إلـى مرحلـة الإبداع، وهذا لا يكون إلا بتكاتف حواسه وعقله.

**التعلم الذاتي المبرمج:**

يتم في هذا النوع من التعلم مراعاة جملة من الأمور، حيث أشار غباين (٢٠٠١) إلى أنّ التعلم الذاتي المبرمج يعمل على تحليل محتوى المادة الدراسية إلى خطوات صغيرة تُسمّى كل واحدة منها إطار (Frame)، ويكون مجموع الاطارات التي يقوم المتعلم بدراستها وتعلمها بدون مساعدة المعلم، وإنّ هذه الإطارات تكون مرتبة ومتسلسلة تسلسلاً منطقيًا وكـل إطـار يتعلمه يتلقى تعزيزًا في حالة صحة الإجابة، ومن ثم ينتقل إلى الإطار الثاني وهكذا حتى يـتم تعلم المادة العلمية وذلك حسب سرعته على التعلم وقدرته، ويمكن أنْ تكون المادة المبرمجـة على شكل كتاب أو كراس أو وثيقة منهجية، كما أشارت كوجك (١٩٩٧) أنّ التعليم المبرمج يُعدّ طريقة من طرائق التدريس يتم من خلالها تقسيم المادة التعليمية بطريقـة منطقيـة إلـى وحدات ثم إلى خطوات صغيرة ومنظمة في تتابع، تتطلب كل خطوة منها استجابة من التلميذ، وعن طريق التدعيم المتدرج لاستجابات التلميذ الايجابية والتغذية الراجعة المتـصلة بـصحة استجابته، يتقدم التلميذ نحو تعلم ما قصد له أن يتعلمه، ويذكر مونمولان (١٩٨٢) أنّ التعلـيم المبرمج هو أحد الطرائق التربوية المنهجية التي ترتكز على أسس تجريبية، وتمتاز بالبحـث

عن نظام فعّال لعرض المفاهيم، وبالتكيف المستمر مع صعوبات الاستيعاب لدى المتعلم، حتى يسهم بشكل نشط بتحمله المسؤولية إزاء تعلمه من خلال التصحيح الفوري وتسلسل الخبرة.

**التعلم الذاتي بالحاسب الآلي:**

يعدُّ الحاسوب مثاليًّا للتعلم الذاتي، يراعي الفروق الفردية والسرعة الذاتية للمتعلم، وتوجد برامج كثيرة متخصصة لإرشاد المتعلم، وبمستويات مختلفة عندما يتقن المستوى الأول ينتقل إلى المستوى الثاني، مثال ذلك: برامج اللعب (Gaming program) إذ من الممكن أنْ تكون برامج اللعب تعليمية ويعتمد هذا على كون المهارة المراد تعلمها أو التدريب عليها ذات صلة بهدف تعليمي محدّد، والتي هي على شكل ألعاب، ذات دافعية قوية ويمكن تطبيقها في مجال التربية الرياضية.

**التعلم الذاتي بالحقائب والرزم التعليمية:**

أشارت العتيبي (٢٠٠٩) في قيادتها لمشروع محو أمية الحاسب الآلي أنّ الحقيبة التعليمية ما هي إلاّ برنامج محكم التنظيم، يقترح مجموعة من الأنشطة والبدائل التعليمية التي تساعد في تحقيق أهداف محددة، تعتمد على مبادئ التعلم الذاتي الذي يُمكّن المتعلم من التفاعل مع المادة حسب قدراته وإمكاناته باتباع مسار معين في التعلم، ويحتوي هذا البرنامج على مواد تعليمية منظمة ومترابطة منها ما هو مطبوع ومنها ما هو مصور.

**دور المعلم في التعلم الذاتي:**

يبتعد دور المعلم في إستراتيجية التعلم الذاتي عن دوره التقليدي في نقل المعرفة وتلقين الطلبة، ويأخذ دور الموجه والمرشد والناصح الأمين لتلاميذه ويظهر دوره في التعلم الذاتي في الجوانب الآتية كما ذكر سرايا (٢٠٠٧):

١. التعرف إلى قدرات المتعلمين وميولهم واتجاهاتهم من خلال الملاحظة المباشرة والاختبارات التقويمية، وتقديم العون للمتعلم في تطوير قدراته وتنمية اتجاهاته.
٢. إعداد وتحضير ما يلزم من المواد التعليمية الضرورية، مثل الرزم التعليمية ومصادر التعلم، وتوظيف التقنيات الحديثة، مثل التلفاز والأفلام والحاسوب في التعلم الذاتي.
٣. القيام بدور الموجه والمستشار المتعاون مع المتعلمين في كل مرحلة من مراحل التعلم في التخطيط والتنفيذ والتقويم.

**أنواع التعليم المبرمج:**

هناك نوعان رئيسان من التعليم المبرمج هما:

١. **الأسلوب الخطي:** لسكينر Skiner، وهو يقوم على تحليل المادة الدراسية أو التحصيلية من خلال تقسيمها لأجزاء مستقلة يُسمّى كل منها إطارًا، وتتوالى الأطر في نمط أفقي مستقيم وتقدم الأسئلة مباشرة في البرنامج الخطي، بحيث يفكر التلميذ ويكتب إجابته، وتُسمّى طريقة التعليم المبرمج الخطية ببرنامج الخط المستقيم، الذي يبدأ من السلوك الأولي إلى السلوك النهائي المطلوب، ولذلك فإنّ كل إطار يتضمن الاستجابة الصحيحة للإطار السابق، بالإضافة إلى المعلومات الجديدة والمنبهات، أي إنّ استجابة التلميذ يتم تعزيزها مباشرة صالح (٢٠٠٩).

٢. **الأسلوب التفريعي:** ويعود الفضل في ابتكاره إلى كراودر Crawder ويشمل الإطار فقرة أو فقرتين من المعلومات، ثم يوجه سؤالاً من نوع الاختيار من المتعدد، يجيب عليه المتعلم باختيار إجابة واحدة، فإذا كانت الإجابة صحيحة يطلب البرنامج من المتعلم الانتقال إلى إطار آخر أصعب، أمّا إذا كانت الإجابة خاطئة فإنّ المتعلم ينتقل إلى تقويم تشخيصي علاجي، ويستمر في ذلك حتى يختفي الخطأ، إنّ التعليم المبرمج التفريعي يُعدّ أسلوبًا تشخيصيًا لنواحي القوة والضعف في التعليم وأسلوب علاجي للأخطاء صالح (٢٠٠٩).

**خطوات إعداد الوحدات البرمجية:**

لإعداد الوحدات البرمجية خطوات عدّة كما أشار إليها صالح (٢٠٠٩)، منها:

١. التعرف على المتعلم من حيث سنِّه ومستوى استعداداته العقلية ومستواه الدراسي.
٢. تحديد نوع النشاط والسلوك المطلوب من المتعلم.
٣. تحديد المستوى والهدف المراد التوصل إليه من البرنامج.
٤. تحديد الخطوات اللازمة لتحقيق الهدف النهائي.
٥. الاستعانة ببعض المثيرات المساعدة والمثيرات الحادثة التي يمكن أن تساعد المتعلم على الاستجابة الصحيحة (مثير – استجابة – تعزيز).
٦. تجربة الكتاب المبرمج قبل استخدامه في صورته النهائية.
٧. تقويم البرنامج وتعديلهثم كتابته في صورته النهائية.

**الأسس التي يقوم عليها التعليم المبرمج:**

هناك أسس يقوم عليها التعليم المبرمج كما أدرجتها الخريف (٢٠٠٨) ومنها:

١. تحليل العمل: ويقصد به تقسيم كل مهمة إلى أجزاء صغيرة لإنجازها بدقة بحيث لا ينتقل المتعلم إلى الجزء التالي إلاّ إذا أتقن سابقه.

٢. المثيرات والاستجابات: ومفهوم هذا المبدأ يقوم على أنّ الموقف التعليمي الذي يمر فيه المتعلم يعتبر مثيرًا يتطلب استجابة، ولكن الاستجابة في التعليم المبرمج يجب أن تكون إيجابية نتيجة التفاعل بينها وبين الموقف التعليمي؛ لأنّ المتعلم لن يستطيع الانتقال للخطوة التالية ما لم تكن خطوته السابقة إيجابية.

٣. التعزيز: ما دام المتعلم قد استجاب للمثير (معلومة أو سؤال أو عبارة) فلا بد له من تعزيز؛ لذا يجب معرفة النتيجة الفورية لهذه الاستجابة حتى يتلقى التعزيز المناسب.

٤. قدرة المتعلم: ويقصد بهذا المبدأ أنّ المتعلم لا يطلب منه إنجاز البرنامج في فترة زمنية محدودة بل يسير فيه وفق قدرته الشخصية وبذلك يعطيه الفرصة أن ينتقل إلى برنامج أعلى في مستواه في الوقت الذي يتقن هذا البرنامج.

٥. التقييم الذاتي: إنّ كل طالب في هذا النوع من التعليم يُقيِّم نفسه بنفسه دون مقارنة أدائه بغيره وفي هذا تقليل من شعور المتعلم بالخجل عند مقارنة أقرانه في الصف.

**مميزات التعليم المبرمج:**

هناك عدد من مميزات التعليم المبرمج يمكن إدراجها في هذا السياق من وحي خبرة الباحثة كالدقة المتناهية في تحديد الأهداف ووصف السلوك النهائي للمتعلم والمساعدة في تكوين التفكير المنطقي عنده بسبب خطواته المنطقية، كما أن تقسيم العمل إلى خطوات صغيرة يؤدِّي إلى تقليل فرص الخطأ وزيادة النجاح وحصول المتعلم على التعزيز يؤدِّي إلى تأكيد الاستجابة الصحيحة وزيادة الدافعية للتعلم، كما تفوق التعليم المبرمج في حجم التذكر، وطول مدة احتفاظ المتعلم بالخبرة المتعلمة في الذاكرة وفي تجريد الخبرة وتعميقها وانتقال أثر التدريب إلى مواقف عديدة.

من خلال ما سبق في هذا الموضوع، نجد أنّ التعليم المبرمج يُحقِّق نتائج إيجابية أكثر من التعليم الاعتيادي، لكن يصعب تحديد أفضل برنامج يمكن استخدامه أو الذي يضمن لنا أفضل النتائج، فرغم كل شيء يبقى البرنامج الواحد عاجزًا عن تحقيق كل الأهداف المتوخاة،

سواء على الجانب المعرفي أو المهاراتي أو الانفعالي، ولتحقيق أفضل النتائج للـتعلم يمكـن استخدام أكثر من برنامج في وقت واحد بحيث نأخذ من كل برنامج مزاياه حتى نـصل إلـى تحقيق الغايات والأهداف المرتقبة.

**الحقائب التعليمية المبرمجة:**

هي الطريقة الفردية الذاتية المعتمدة علـى المـتعلم ( Individualized Learning Methods) والتي تحوي عدة أنماط منها:

١. **الكتاب المبرمج:**

فيه تنظم المادة التعليمية بطريقة دقيقة مدروسة، حيث يجزأ محتـواه إلـى فقـرات صغيرة، كل فقرة تمثل هدفًا سلوكيًا، وتتطلب كل فقرة استجابة معينة، وهذه الفقـرات تـنظم بطريقة متدرجة بحيث تؤدي الفقرة الأولى إلى الفقرة الثانية، وهكذا إلى أن تنتهـي المهمـة التعليمية ويتحقق الهدف الكلي للتعلم (التميمي، ٢٠٠٠).

٢. **الحقيبة التعليمية المبرمجة:**

فيه تنظم المادة التعليمية في حقيبة أو رزمة بحيـث تتـضمن الأهـداف التعليميـة، ومحتوى المادة الدراسية، والنشاطات التي على الطالب القيام بها، والتمارين التـي عليـه أن يحلها، والمقررات والمراجع المطلوبـة، والأدوات والوسـائل التـي عليـه أن يـستخدمها والاختبارات التقويمية، ونماذج الإجابة الصحيحة وأسلوب تقويم الطالب في إعطائه علامتـه النهائية (غباين، ٢٠٠١).

**الحقائب التعليمية Instructional Packages، تعريفها ومفهومها:**

البعض يطلق عليها اسم الحقائب التعليمية والبعض الآخـر يطلـق عليهـا المهـام التعليمية، وآخرون يسمونها مجمع تعليمي أو وحدات منمطة أو رزم تعليمية، وعندما ظهرت في أمريكا لأول مرة كانت تُدعى (صناديق الاكتشاف) (غباين، ٢٠٠١).

ويرجع هذا الاختلاف في المصطلحات وعناصر الحقيبة إلى التطور الهائـل الـذي حدث في مجالي التعليم والتدريب، وإلى الإنفجار المعرفي والثورة التكنولوجية التي تميـزت

بها العقود الأخيرة من القرن العشرين، كما يعود ذلك أيضًا إلى الاختلافات في ترجمة المصطلحات الانجليزية والذي يرجع أحيانًا إلى التركيز على جانب من جوانب الحقيبة، فبعض المصطلحات يركز على جانب الشكل الخارجي للحقيبة، وبعضها يركز على محتويات الحقيبة ونوع المواد المستخدمة فيها، وبعضها يركز على طريقة ومنهجية تصميمها، ويفضل معظم الكتاب تعبير (الحقائب التعليمية).

والحقيبة التعليمية نظام تعليمي متكامل مصمم بطريقة منهجية تساعد الطلاب على التعلم الفاعل، ويشمل مجموعة من المواد التعليمية المترابطة ذات الأهداف المتعددة بحيث يتفاعل معها الطالب معتمدًا على نفسه وحسب سرعته الخاصة بإشراف المعلم، ومن خصائصها أنها تركز على الأهداف وتراعي الفروق الفردية وتتشعب فيها المسارات، فكل طالب يحدد مساره حسب سرعته الخاصة، كما أنها ذات أنشطة ووسائل متعددة.

والحقيبة التعليمية تُكوَّن من مقدمة عامة تصف محتوى الحقيبة والغرض منها وأهميتها للطالب، ثم الأهداف التعليمية التي تكون محددة وواضحة، ثم تصاغ الأنشطة التعليمية والمواد المساعدة، ثم تبنى عليها أدوات القياس والتقويم والعلاج لضعيفي التحصيل.

وذكر غباين (٢٠٠١) بأنها مجموعة من الخبرات التدريبية يتم تصميمها من قبل خبراء مختصين، بطريقة منهجية ومنظمة ومنسقة، وتشتمل على مواد وأنشطة وخبرات تعليمية وتدريبية تتصل بموضوع معين، وتتضمن العناصر الأساسية للتعليم وهي:
(الأهداف – النشاطات – المواد والخبرات التدريبية – التقويم).

كما ذكر كيوان (١٩٩٥) بأنها نمط تعليمي متكامل، مصمم بطريقة منهجية منظمة، تساعد المتعلمين على التعلم الفاعل، بتزويدهم بإرشادات مفصلة تقودهم في عملية التعلم، وتهيئ لهم مواد تعليمية مناسبة تكون في شكل مطبوعات أو تقنيات سمعية بصرية، كلٌّ وفق سرعته وأسلوبه في التعلم، ليصل إلى مستوى مقبول من الإتقان.

نستنتج ممّا سبق أنّ الحقيبة التعليمية (نظام) يشتمل على برامج تعليمية أو مواد مبرمجة يمارسها المتعلم ذاتيًا خطوة خطوة، بما يتناسب مع قدراته وميوله ورغباته، ويُؤدِّي

تعلمها إلى زيادة خبراته ليستطيع في النهاية أن يحقق الأهداف المرسومة بدقه، كما تساعده الحقيبة التعليمية على أن يحصل على تقويم فعلي لتعلمه.

والحقيبة التعليمية ممّا سبق تجمع بين جانبيين للتكنولوجيا، وهما:

- التكنولوجيا كعملية process.
- التكنولوجيا كنتاج product.

وتعني التكنولوجيا (كعملية) التطبيق المنظم للمعرفة العلمية، أو معرفة منظمة في المسائل العلمية، أمّا التكنولوجيا (كنتاج) فهمي تعني شيئًا ملموسًا يأتي نتاجًا لتطبيق العمليات العلمية المنظمة (التميمي، ٢٠٠٠).

**تعليم وتدريب لعبة الكاراتيه للمبتدئين:**

هناك بعضًا من خصائص الطفل في هذه المرحلة العمرية (١٣ – ١٥) سنة منها الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية على اعتبار أنّ الدراسة تتناول هذه الفئة من المبتدئين ضمن المرحلة العمرية الخاصة بالطفولة.

**الخصائص الجسمية:**

ذكر عبد الحميد (١٩٩٧) بعضًا من الخصائص الجسمية ومنها:

١. البنات يكملن طفرة النمو عند بداية هذه الفترة، أمّا عند البنين تتأخر عن ذلك.
٢. معظم الأولاد والبنات يتوصلون لمرحلة البلوغ فتلاحظ نمو الصدر والردفين عند البنات وتغير في الصوت ونمو في الكتفين عند الأولاد.
٣. عادات النوم والغذاء ليست سوية وتحتاج لعناية ويجب انتهاز الفرصة لتأكيد أهمية العادات الصحية الجيدة.

**الخصائص العقلية:**

أشار بل (١٩٨٧) إلى أبرز الخصائص العقلية للطفل في هذه المرحلة ومنها:

١. يفهم ويحاول أن يعرف معنى المصطلحات بدرجة كبيرة، كذلك المبادىء الأخلاقية.
٢. تزداد قدرته على الانتباه، وكذلك تزداد قدرته على الحفظ المبني على الفهم.

٣. تزداد قدرته على التخيّل، فيميل إلى أحلام اليقظة والرسم والموسيقى والشعر والكتابات الأدبية.

**الخصائص الاجتماعية:**

وذكر عبد الحميد (١٩٩٧) أيضًا بعضًا من الخصائص الاجتماعية، منها:

١. يحتاج إلى جماعة تستجيب لمستوى نموه ومظاهر نشاطه، تفهمه ويفهمها ولهذا يجد مكانته الحقيقية بين أصحابه.
٢. الأصحاب مصدر من مصادر القواعد العامة للسلوك.
٣. يحتاج للشعور بأن من حوله يتقبلونه ليشبع حاجته إلى الأمن النفسي الذي هو أساس العمل والنجاح.
٤. يهتم اهتمامًا كبيرًا برأي الآخرين فيه، وهذا عامل رئيس في تكوين الصداقات في هذا السن.

**الخصائص الانفعالية:**

أمّا عن الخصائص الانفعالية فذكر عبد الحميد (١٩٩٧) ما يأتي:

١. يزداد شعوره بذاته وحساسيته لها.
٢. يشتاق الطفل إلى بيئة خارج المنزل والمدرسة وبعيدًا عن قوانينها وهذه البيئة هي بيئة الأصدقاء والزملاء.
٣. يبدأ بالنظر إلى أبويه ومعلميه ويميل نحو اكتشاف أخطائهم ونواحي القصور والضعف عند الكبار.

**لعبة الكراتيه (النشأة والتطور):**

تأسَّس الاتحاد العربي للكاراتيه عام ١٩٧٥م الذي يقوم بالتعاون مع الاتحادات المحلية بالإشراف على نشاطات رياضة الكاراتيه في الدول العربية، ويقوم الاتحاد بتنظيم عدد من بطولات الكاراتيه على مستوى الدول العربية، من أبرزها البطولة العربية للكاراتيه التي تقام بانتظام، ويواصل لاعبو الكاراتيه في مختلف الدول العربية السعي لتطوير مستوياتهم وتحقيق مكانة عالمية مرموقة بين لاعبي الدول الأخرى.

وتستحوذ هذه الرياضة على اهتمام الناس؛ لما لها من جاذبية عالية تشد متابعيها لدى مشاهدتهم للاعبيها يمارسونها بطريقة فنية وأداء ساحر، كما أنّ العديد من العروض السينمائية والتلفازية عرضت خلال عقدي السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين الميلادي منازلات الكاراتيه في صور جذابة للمشاهدين، ممّا أثار الاهتمام والشغف بهـا، كـذلك يـزداد عـدد اللاعبين الذين يتعلمون الكاراتيه كوسيلة للدفاع عن النفس، وتقوم معظـم الكليـات وأنديـة الكاراتيه ومدارس تدريب الجيش والشرطة بتدريس الأساليب الفنية للكاراتيه.

وهناك مستويات ومراتب في هذه اللعبة منها:

**الكيو:** يقصد به في اللغة اليابانية: (المرتبة)، وفي الكاراتيه نقصد بها الأحزمة الملونـة مـن الأبيض إلى ما قبل الأسود، ويوجد هنالك مراتب لبلوغ الحـزام الأسـود وتختلـف طريقـة ترميزها بألوان الأحزمة، وتبدأ المرتبة بالحزام الأبيض وتنتهي بالحزام البني والأخير.

**الدان:** ويقصد بكلمة دان في اللغة اليابانية (المستوى أو الدرجة)، وفي الكاراتيه نقـصد بهـا درجات الحزام الأسود والتي تبدأ بالحزام الأسود الدرجة الأولى شودان، واختبارات الحـزام الأسود تحتوي على فنيات ومعلومات كثيرة وتعتبر درجة الحزام الأبيض بـدون درجـة أو درجة البداية فهي لا تتطلب أي اختبارات قبول أو ترقية، فاللاعب يحمل الحزام الأبيض من أول يوم يدخل فيه لنادي الكاراتيه، وبالنسبة للأحزمة من الأصفر إلى الأخضر تُسمّى الأحزمة الملونة الدنيا وهي غالبًا تمنح من المدرب ولا تتطلب اجتمـاع للجنـة اختبـارات لاجتيـاز اختباراتها، فيكفي هنا تقييم المدرب واختباره، وتُسمّى الأحزمـة مـن الأزرق إلـى البنـي بالأحزمة الملونة العليا، وهي تتطلب اجتياز الاختبار أمام لجنة اختبارات مُخوَّلة من الاتحـاد المنتمي إليه اللاعب.

**البطولات في الكاراتيه:**

وهي منافسة يُقارن فيها بين اللاعبين بالتنافس ليرتبوا حسب المراكز الأولى، وتنقسم البطولات في الكاراتيه إلى:

١. مسابقات الكاتا: وهي سلسلة من الحركات المتتابعة المدروسة من هجوم ودفـاع ضد خصوم وهميين من اتجاهات مختلفة، كمـا تعتبـر الكاتـا مـن التمـارين والتدريبات المهمة للمحافظة على مستوى اللاعب، وتحتوي الكاتا أيـضًا علـى

بعض التطبيقات التي لا يتدرب عليها اللاعب إلاّ في الكاتا، وتتقسم مسابقات الكاتا إلى قسمين وهما: الكاتا الفردي والكاتا الجماعي.

٢. مسابقات الكوموتيه: وفيها يتبارى لاعبان معًا، وقد يكون قتال حـر أو بالاتفـاق على حركات معينة، وتتقسم مسابقات الكوموتيه إلى قسمين وهمـا: الكوموتيـه الفردي والكوموتيه الجماعي.

**الاتحاد الأردني للكراتيه:**

تأسّس الاتحاد بتاريخ (١٤/ ٥/ ١٩٧٩م) باسم الاتحاد الأردني للتايكواندو والكراتيـه والجودو برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير **الحسن بن طلال** المعظم، وفـي عـام ١٩٩٢م تشكل المجلس الأعلى لألعاب الدفاع عن النفس برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير **الحسن ابن طلال** المعظم، والذي ضمَّ كل من الاتحاد الأردني للتايكواندو والاتحاد الأردني للكراتيـه والاتحاد الأردني للجودو، حيث تشكل أول اتحاد للكراتيه قائمًا بذاته في عام ١٩٩٢م برئاسة الفريق الركن غازي الطيب، وتناوب على الاتحاد كل من الفريق الركن محمد ماجد العيطان "رحمه الله"، واللواء الركن سلمان المعايطة، ومن ثم فـي عـام ١٩٩٩م المهنـدس معـين الفاعوري وحتى تاريخه، حيث كان آخر مجلس تشكل بالانتخابات بتاريخ (١٢/ ١/ ٢٠٠٩م) برئاسة المهندس معين الفاعوري.

**الدراسات السابقة:**

من خلال مراجعة الباحثة للدراسات المرتبطة والمتشابهة السابقة التي ورد ذكرها في الأدب النظري، والتي تناولت مختلف الألعاب الرياضية أو كانت في حقول تربوية أخرى أغلبها مهنية تطبيقية، وجاءت على النحو الآتي:

- قام البنا (١٩٨٤)، بدراسة أثر استخدام التعليم المبرمج في تعليم مهارة القفزة الداخلية المتكورة على حصان القفز، وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر طريقة البرمجة وذلك بمزج الطريقة التقليدية مع طريقة البرمجة في تعليم مهارة القفزة الداخلية المتكورة، ومستوى الأداء وأثر طريقة البرمجة في تعليم مهارة القفزة المتداخلة المتكورة وذلك بطريقة التعلم الذاتي، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية وعددها ٤٥ طالبًا قسموا إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وأظهرت النتائج تفوق طريقة البرمجة الممزوجة بالطريقة التقليدية على طريقة التعلم الذاتي، ويوصي الباحث بتبني البرنامج التعليمي الذاتي الممزوج بالطريقة التقليدية في تعليم مهارة القفزة الداخلية المتكورة على حصان القفز.

- وفي دراسة أخرى أجرتها **(**Francis, 1986**)** ، هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر التعليم المبرمج في تطوير المهارات الخاصة لمدرسي التربية الرياضية، استخدمت فيها المنهج شبه التجريبي، اختيرت العينة بطريقة عمدية من مدرسي التربية الرياضية بلغ عددهم ٢٧ مدرسًا، توصلت نتائج الدراسة إلى أنّ مفاهيم البرنامج التعليمي المبرمج بصفة عامة كانت إيجابية وبنّاءة وذلك لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت التعليم المبرمج، وكذلك على تطوير قدراتهم الحركية والإدراكية ومهاراتهم الخاصة بصورة أفضل من المجموعة الضابطة التي لم تستخدم طريقة التعلم المبرمج، وأوصت الباحثة باستخدام التعليم المبرمج في تطوير القدرات الحركية والإدراكية لمدرسي التربية الرياضية.

- في دراسة بكر (١٩٨٧) التي أجريت للتعرف إلى أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة التايكواندو للمبتدئين، هدفت الدراسة إلى

تصميم الكتيب المبرمج كأحد الطرق الحديثة والتكنولوجية في مجال التعليم ومحاولة استخدامه في رياضة التايكواندو لتعليم المهارات الأساسية للمبتدئين وكذلك التعرف إلى أثر استخدام الكتيب على تعلم بعض المهارات قيد الدراسة ومقارنتها بالطريقة التقليدية في التعليم، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، بلغ عدد أفراد العينة ٢٤ لاعباً مبتدئاً، قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية ١٢ لاعب وضابطة ١٢ لاعب، وتمّ التوصل إلى أنّ التعليم المبرمج يؤثر تأثيرًا إيجابيًا في تعلم المهارات الأساسية لرياضة التايكواندو للمبتدئين عند قياس التعلم بواسطة اختبار تقدير المحكمين، أوصى الباحث بضرورة تبني طريقة التعليم المبرمج لما له من تأثير ايجابي في تعلم المهارات الأساسية لرياضة التايكواندو للمبتدئين.

- وفي دراسة هلال (١٩٨٧)، التي كانت تهدف إلة التعرف إلى أثر استخدام التعليم المبرمج في تعليم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وقد اشتملت العينة على ٤٢ مبتدئ من ٩– ١٢ سنة اختيروا بالطريقة العمدية وبعد ضبط المتغيرات قُسِّموا إلى مجموعتين متجانستين مجموعة تجريبية عددها ٢١ وتستخدم الكتاب المبرمج بطريقة سكنر الخطية، والمجموعة الضابطة وعددها ٢١ وتستخدم الطريقة التقليدية، وقد تمَّ إعداد البرنامج المبرمج خطيًا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية استخدام التعليم المبرمج بطريقة سكنر الخطية في تعلم طريقة أداء سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أنّ التعليم المبرمج كان أفضل من التعليم بالطريقة التقليدية.

- وقام السيد (١٩٨٨) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير استخدام التعليم المبرمج في تعليم بعض مهارات المصارعة الرومانية، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، واختار الباحث العينة بالطريقة العمدية اشتملت على (٢٢) لاعبًا من سن (١٢– ١٤) سنة، قُسِّموا إلى مجموعتين الأولى تجريبية استخدمت الكتيب المبرمج بطريقة الصور المتسلسلة، والأخرى ضابطة استخدمت الطريقة التقليدية، وأظهرت النتائج فروقًا دالة إحصائيًّا بين الطريقتين في تعليم المهارات وكان عددها أربع مهارات لصالح التعليم المبرمج، أوصى الباحث بضرورة تبني طريقة التعليم المبرمج لما له من تأثير ايجابي في تعلم المهارات الأساسية لرياضة المصارعة الرومانية.

- في دراسة قام بها العزب (١٩٩٠) هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة، استخدم فيها المنهج شبه التجريبي، واختار الباحث العينة بالطريقة العمدية من طلاب السنة الأولى في كلية التربية الرياضية بالقاهرة بلغ عددها ١٢٠ طالبًا قُسِّموا إلى قسمين المجموعة الأولى تجريبية (٦٠) طالبًا تتعلم هذه المجموعة بطريقة التعليم المبرمج والأخرى ضابطة (٦٠) طالبًا تتعلم بالطريقة التقليدية، استغرق تنفيذ البرنامج مدة سنة بواقع حصة واحدة أسبوعيًا، أشارت نتائج الدراسة إلى أنّ طريقة التعليم المبرمج تؤثر إيجابيًا في فاعلية الطلاب في التعليم.

- كما أجرى شعبان (١٩٩٣) دراسة هدفت التعرف إلى أثر التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي، استخدم فيها المنهج شبه التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (٦٧) تلميذًا من تلاميذ الصف الثامن تم اختيارهم بالطريقة العمدية قُسِّموا إلى مجموعتين تجريبية عددها (٣٣) تتعلم بطريقة الكتيب المبرمج ومجموعة ضابطة بلغت (٣٤) وتتعلم بالطريقة التقليدية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنّ طريقة التعليم المبرمج بطريقة سكنر الخطية تساعد التلاميذ على تعلم مهارة التمريرة الكرباجية من مستوى الكتف ومهارة التنطيط بفاعلية وأداء أفضل من الطريقة التقليدية كما أظهرت النتائج أنّ طريقة سكنر الخطية تزيد من سرعة التعلم وتوفر الوقت وتراعي الفروق الفردية بين التلاميذ.

- كما أجرى عبد الله (٢٠٠٣) دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام أساليب تعليمية مختلفة في تعليم بعض مهارات لعبة المبارزة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بإعداد منهاج تعليمي، وقد طبق على عينة مكونه من ٣٦ طالب مقسمة إلى ثلاثة مجاميع، الأولى تستخدم أسلوب التعليم التعاوني، والثانية أسلوب التعليم المصغر، والثالثة تستخدم الأسلوب التدريبي، تبين للباحث أن للمنهاج التعليمي وللأساليب التعليمية (التدريبي، التعاوني، المصغر) تأثير إيجابي في تعليم بعض المهارات الأساسية والدفاعية والهجومية بالمبارزة، أوصى الباحث بضرورة استعمال أساليب

تعليم تدخل فيها التقنيات كوسائل تعليمية مساعدة في تعليم المهارات الأساسية والدفاعية والهجومية بالمبارزة.

- أجرى فالح (٢٠٠٣) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير استخدام أسلوب التعلم الذاتي وفق الحقيبة التعليمية في تطوير مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لأعمار (١٥ – ١٦) سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بإعداد منهاج تعليمي طبقته إحدى المجموعتان بالأسلوب التقليدي، طبقت البرنامج المقترح الذي أعده الباحث مجموعة ثانية بأسلوب التعلم الذاتي وفق الحقيبة التعليمية، توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التي استخدمت البرنامج التعليمي فقط ولصالح الاختبارات البعدية، أوصى الباحث بضرورة استخدام البرنامج الذي أعده وتدريسه من خلال الحقيبة التعليمية لما له من تأثير على تطور مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي.

- في دراسة عبد القادر (٢٠٠٦) التي هدفت التعرف إلى أثر التعليم المبرمج على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه، في جامعة المنصورة، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، اختيرت العينة بطريقة عمدية من لاعبي الكاراتيه وقسمت إلى مجموعتين الأولى ضابطة والمجموعة الثانية تجريبية، وطبق الكتيب التعليمي المبرمج على المجموعة التجريبية وتوصل الباحث إلى فاعلية استخدام البرنامج التعليمي المبرمج في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية.

- أجرت توكظ (٢٠٠٨) دراسة هدفت التعرف إلى أثر حقيبة تعليمية مقترحة بتوظيف التعليم الالكتروني على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة التنس للمبتدئين، استخدمت فيها المنهج شبه التجريبي، والتي أجرتها على عينة بلغت ١٣ طالبًا مبتدئا في لعبة التنس من طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، أسفرت نتائج الدراسة إلى أن هناك تحسنًا في الأدائين المعرفي والمهاري لأفراد العينة نتيجة توظيف الحقيبة التعليمية الالكترونية بدلالة الفروق ذات الدلالة الإحصائية الناجمة عن

استخدامها بين الاختبارين القبلي والبعدي، وأوصت الباحثة بضرورة تبني الحقيبة التعليمية بتوظيف التعليم الالكتروني في تعليم مهارات التنس للمبتدئين.

**التعليق على الدراسات السابقة:**

اتضح للباحثة من خلال استعراض الدراسات السابقة فاعلية استخدام الوسائل التعليمية والتكنولوجية المختلفة في تعليم وتدريب وتدريس مختلف الألعاب، وقد تنوعت عينات الدراسة من فئات عمرية ومستويات مختلفة، ولكلا الجنسين، وأوضحت النتائج التي اعتمدت كلا من المنهج التجريبي وشبه التجريبي عن تحسن ملحوظ في الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.

**استفادت الباحثة من الدراسات السابقة ما يأتي:**

١. التعرف على منهجية الدراسات السابقة وإجراءاتها، مكَّن الباحثة من تحديد الهدف من الدراسة والمنهج التجريبي الذي ناسبها.
٢. اختيار التحليل الإحصائي الذي تناسب مع هدف الدراسة.
٣. الاطلاع على نتائج الدراسات السابقة وتفسيرها، أعان الباحثة في تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها واستخلاص توصياتها.

**ما يُميِّز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:**

تميَّزت الدراسة الحالية بأنّها تطرقت إلى الشرح بالخطوات التعليمية، داخل الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة واحتوت الدراسة الحالية على العديد من الوسائط المتعددة، مثل نصوص ومقاطع فيديو وصور، كما أنها تساعد المتعلمين على اكتساب المهارات بشكل ذاتي، فقد احتوت الحقيبة التعليمية المبرمجة في الدراسة الحالية على ارتباطات تشعيبية ( Hyper Links) والتي تساعد المتعلم في الرجوع إلى بعض المصادر عبر الانترنت، كما احتوت على شرح لبعض النقاط في قانون لعبة الكاراتيه.

**مصطلحات الدراسة:**

**الحقيبة التعليمية:** هي برنامج محكم التنظيم، يقترح مجموعة من الأنشطة والبدائل التعليمية التي تساعد في تحقيق أهداف محددة، معتمدة على مبادئ التعلم الذاتي الذي يُمكّن المتعلم من التفاعل مع المادة حسب قدرته باتباع مسار معين في التعلم، ويحتوي هذا البرنامج على مواد تعليمية منظمة ومترابطة مطبوعة ومصورة، (تعريف إجرائي).

**المهارات الأساسية في لعبة الكاراتيه:** مجموعة الحركات الأساسية للأيدي، وتشمل الدفاع العلوي بالساعد، الدفاع المنخفض بالساعد، الدفاع إلى الخارج بالساعد، والدفاع إلى الداخل بالساعد، والحركات الأساسية للأرجل، وتشمل الركلة الأمامية المستقيمة، الركلة الجانبية، الركلة النصف دائرية، والركلة الخلفية، (تعريف إجرائي).

**محددات الدراسة:**

١. اقتصرت الدراسة على مهارات الكاراتيه التالية: مجموعة الحركات الأساسية للأيدي، وتشمل الدفاع العلوي بالساعد، الدفاع المنخفض بالساعد، الدفاع إلى الخارج بالساعد، والدفاع إلى الداخل بالساعد، والحركات الأساسية للأرجل، وتشمل الركلة الأمامية المستقيمة، الركلة الجانبية، الركلة النصف دائرية، والركلة الخلفية.
٢. اقتصرت الدراسة على مجموعتين المجموعة الضابطة استخدمت الطريقة الاعتيادية، والمجموعة التجريبية استخدمت الحقيبة التعليمية المبرمجة، وكان عدد أفراد كل مجموعة ٢٠ لاعبًا.
٣. اقتصرت الدراسة على لاعبي نادي قلب الأسد للكاراتيه للمبتدئين الذكور فقط والمسجلين في صيف عام ٢٠٠٩م، على مدار ستة أسابيع، ثلاث حصص أسبوعيًا، مدة الحصة الواحدة ٩٠ دقيقة.

**تساؤل الدراسة:**

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq ,05$) بين متوسط أداء اللاعبين المبتدئين في بعض المهارات الأساسية للعبة الكاراتيه تعزى للبرنامج التعليمي الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة، والطريقة الاعتيادية؟

# الفصـــــل الثالـــــث

## الطريقـــــــــــة والإجـــــــــــراءات

- منهجية الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- البرنامج التعليمي
- أدوات الدراسة
- مراحل الحقيبة التعليمية
- إجراءات الدراسة
- تطبيق الحقيبة التعليمية
- متغيرات الدراسة
- المعالجة الاحصائية

# الفصل الثالث

# منهجية الدراسة وإجراءاتها

## منهجية الدراسة وإجراءاتها:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر حقيبة تعليمية مبرمجة مقترحة على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكاراتيه للمبتدئين، ويتناول هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، وأفرادها، والطريقة التي اختيرت بها، ووصفاً لإجراءات الدراسة، والطرق الإحصائية المستخدمة والتي تعين على استخلاص النتائج.

## منهجية الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأحد تصميماته شبه التجريبية باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باعتماد الاختبار البعدي لتحديد الفروق الاحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وتحقيق هدفها، حيث قامت باختيار مجموعتين من اللاعبين المبتدئين المنتسبين إلى نادي قلب الأسد للكاراتيه، تم تسمية المجموعة الأولى تجريبية والتي خضعت للحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة، في حين سميت المجموعة الثانية المجموعة الضابطة والتي خضعت للطريقة الاعتيادية في التدريب.

## مجتمع وعينة الدراسة:

تكوّنت عينة الدراسة من اللاعبين المبتدئين والمسجلين في نادي قلب الأسد الرياضي (عمان) للكاراتيه والمنتسبين إليه والملتزمين بالتدريب من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم مائة لاعب ذكر، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة (٤٠) لاعباً ناشئاً، تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية وعددها (٢٠) لاعباً تم تعليمها وتدريبها عن طريق الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة، والمجموعة الأخرى كانت ضابطة وعددها (٢٠) لاعباً تم تعليمها وتدريبها عن طريق الطريقة الاعتيادية.

**أدوات الدراسة:**

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية في مراحل إعداد دراستها وتصميمها وتطبيقها للحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة:

١. البرنامج التعليمي (الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة).
٢. الطريقة الاعتيادية في التدريب.
٣. المقابلات الشخصية مع الخبراء والمدربين في لعبة الكاراتيه.
٤. استمارة التسجيل، موضحة في الملحق (١).
٥. اختبارات قياس المستوى المهاري، وتم الحصول عليها من اتحاد الكاراتيه الدولي كما هو موضح في الملحق (٢).

كما استخدمت الباحثة الأجهزة والإمكانات الآتية في مراحل إعداد دراستها وتصميمها وتطبيقها للحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة:

١. جهاز الحاسوب المحمول الشخصي (Lap Top).
٢. جهاز العرض التقديمي (Power Point).
٣. أدوات قياس مختلفة؛ لعمل الاختبار المهاري القبلي والبعدي: أقماع، شريط قياس متري، ميزان الكتروني لقياس الوزن.
٤. قاعة التدريب.
٥. قرطاسية.

**واستعانت الباحثة بالوسائل المساعدة التالية:**

١. المصادر العربية والأجنبية، مثل:

- ضرغام جمال خليل. (٢٠٠٥)، شوتوكان كاراتيه دو، كيهون، كوميتيه، كاتا، القدس.
- محمد رفعت.(١٩٩٨)، الكاراتيه فن الدفاع عن النفس، دار ومكتبة الهلال.
- سميث سانيت، (١٩٩٧)، الكاراتيه، سلسلة الفنون القتالية، دار الفاروق للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.

٢. شبكة المعلومات الانترنت، مثل:

- www.karate.com
- www.all-karate.com
- www.wkf.net

٣. الخبراء المحكمين والمدربين الدوليين.

٤. مساعد؛ للمساعدة في تسجيل النتائج وتفريغها.

**إجراءات الدراسة:**

**أولاً: الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة:**

قامت الباحثة بوضع الخطوط العريضة لمحتوى الحقيبة التعليمية المقترحة مع التركيز على المهارات المستهدفة للحقيبة التعليمية من وحي خبرتها الشخصية في اللعبة كما هو موضح في الملحق (٣)، وكذلك بالاستعانة بخبرة الأكاديميين والخبراء في لعبة الكاراتيه، وكما هو موضح في الملحق (٤)، تم تطبيق الحقيبة التعليمية المقترحة بواقع ثلاثة أيام في الأسبوع الواحد ولمدة (٩٠) دقيقة في اليوم، وذلك خلال ستة أسابيع، تم ذلك في صيف عام ٢٠٠٩، مابين الفترة ٢٠٠٩/٦/٢٨ إلى ٢٠٠٩/٨/١٣، بواقع ١٨ حصة تدريبية.

هذا وقد تمت الاستعانة بكتب منهجية ونشرات متخصصة في تعليم الكاراتيه للمبتدئين والتي كان لها العون الكبير لمساعدة الباحثة في تقسيم المهارات وتسلسلها لتقديمها كوحدات تدريسية في الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة، حيث تم تجزئتها إلى أطر كل إطار منها يحوي على معلومات متسلسلة وفقاً لتنظيم منطقي وسيكولوجي فجاءت متدرجة من السهل إلى الصعب وفقاً لآراء اللجنة المحكمة، وراعت قدرات وخصائص أفراد العينة كما كان لتعاون المختصين في مجال الحاسوب وتكنولوجيا التعليم وإبدائهم لملاحظاتهم وآرائهم دور أساسي في اختيار البرنامج التطبيقي (MS. Power point) الذين أشاروا وأكدوا أنه يحقق أهداف الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة في عرضها وتسلسلها للمادة التعليمية بوجود المعلم بحيث تكون منسقة بالشكل الذي يسهل على المتعلم استخدامها وإعادة استخدامها والاستمتاع بها والتفاعل معها في حال غياب المعلم، وذلك لما تحتويه من صور ثابتة ومتحركة ومقاطع للفيديو لمختلف جوانب اللعبة.

وقد احتوت الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة على الآتي:

١. استهلال افتتاحي للحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة على لقطات سـريعة للاعبـين ولاعبات في لعبة الكاراتيه كمدخل يدفع المتعلم للمتابعة ورؤية المزيد من المعلومات والمهارات.

٢. الصفحة الرئيسية التي تكشف عن عنوان الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة واسـم الباحثة والأستاذ الدكتور المشرف واسم الجامعة والكلية.

٣. صفحة الأهداف العامة المرجوة من الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة.

٤. صفحة الدروس التي تحتوي على ما تتضمنه الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة من مادة علمية على الصعيدين النظري والعملي.

٥. بلغ مجموع شرائح الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة إلى (٧٤) شريحة.

٦. صفحة محتويات الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة بأطرها الثلاث عـشر، بحيـث احتوى كل إطار منها على معلومات نظرية وبعض من النماذج الـصورية الثابتـة والمتحركة ومقاطع فيديو توضيحية، وبعضها الآخر على هيئة عـروض، وبعـض الأخطاء الشائعة المتعلقة بأداء بعض المهارات؛ أمـلاً فـي تفاديهـا عنـد الإعـادة والتكرار، وتم استخدام الارتباط التشعبي (Hyper Link) للانتقـال إلـى تـشعبات الأطر ومحتوياتها الأخرى، مع امكانية زيارة المواقع الالكترونية (Web site) التي تفيد المتعلم لاحقاً كمرجع علمي يؤكد على زيادة الفائدة والمتعة.

**مراحل اعداد وتصميم الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة بغية تطبيقها:**

أولاً: مرحلة الإعداد: في هذه المرحلة تم إعداد محتوى الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحـة التي احتوت على صور ثابتة ومتحركة ومقاطع فيديو وذلك بالاستعانة بما يلي:

١. المراجع العلمية التي ورد فيها تفصيل وشرح للمهارات التي احتوت عليها الحقيبـة التعليمية المبرمجة المقترحة، مثل:

- ضرغام جمال خليل. (٢٠٠٥)، شوتوكان كاراتيه دو، كيهون، كوميتيه، كاتا، القدس.
- محمد رفعت.(١٩٩٨)، الكاراتيـه فن الدفاع عـن الـنفس، دار ومكتبـة الهـلال.

- سميث سانيت، (١٩٩٧)، الكاراتيه، سلسلة الفنون القتالية، دار الفاروق للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.

٢. الاستعانة بشبكة المعلومات (الانترنت) للحصول على أحدث المعلومات في عالم الكاراتيه، مثل:

- www.karate.com
- www.all-karate.com
- www.wkf.net

٣. تصوير مقاطع من الفيديو لبعض من عناصر ناشئي وناشئات منتخبنا الوطني في التدريب على بعض المهارات وبعض اللقطات من الأخطاء الشائعة، وتم تضمينها في الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة.

٤. تضمين بعض من مقاطع الفيديو المصورة سابقاً في بطولات رسمية يظهر من خلالها أحداث تفصيلية من المنافسات سواء كانت من كاتا وكوموتيه وعروض فنية.

ثانياً: مرحلة التصميم: في هذه المرحلة تم كتابة المادة العلمية ووضعت في تسلسل وسياق محدد ضمن أطر المواصفات الموضوعة من قبل الخبراء والمحكمين، واحتوت على شرح وتفصيل المادة العلمية والمنهجية لعرضها على المتعلمين بأشكالها المختلفة مع المؤثرات اللازمة كالصوت والصورة والحركة، وقد راعت الباحثة خلال هذه المرحلة وضوح وسهولة المادة العلمية المعروضة من حيث اللغة نصاً وإخراجاً، واتباع التسلسل المنطقي من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، واتباع النسق السيكولوجي بحيث أن المعلومات التي قدمت تناسب القدرات والفروقات الفردية بين المتعلمين.

ثالثاً: مرحلة التحكيم: في هذه المرحلة تم عرض الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة على مجموعة من المحكمين والخبراء كما هو موضح في الملحق (٥)، وتم الأخذ بالملاحظات والارشادات والتوجيهات التي أبداها السادة الخبراء وتم الأخذ بآرائهم ومقترحاتهم لتضاف إلى الحقيبة ضمن ما يسمى التعديل المقترح على الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة.

وبعد إجراء وعمل التعديلات اللازمة والمطلوبة تم عرض الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة من خارج نطاق العينة؛ لتجربتها

والحصول على معلومات بشأنها، تم التوصل إلى الحقيبة في شكلها النهائي كما هو موضـــح في الملحق (٦).

رابعاً: مرحلة التطبيق: بعد أن أصبحت الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة بشكلها النهـــائي والمعتمد، قامت الباحثة بتجهيز أطرها ومحتوياتها بغرض البدء بتطبيقها علـــى المتعلمـــين، وذلك بعرضها نظرياً أولاً ثم تطبيقها عملياً مباشرة في قاعة التدريب، واستمر تطبيق الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة لمدة ستة أسابيع، بواقع ثلاثة أيام في الأسبوع، ومدة الحصة ٩٠ دقيقة، وذلك مابين الفترة ٢٠٠٩/٦/٢٨ إلى ٢٠٠٩/٨/١٣، حيث بلغ عدد الحصص الكليـــة ثمانية عشرة حصة.

تم إعداد وسيلتين لعرض الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة، وهما:

- جهاز العرض التقديمي (Power Point).
- جهاز الحاسوب الشخصي المحمول (Lap Top).

**تكافؤ أفراد العينة:**

تم إجراء التكافؤ لأفراد العينة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في عملية تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه وهي العمر، والوزن، والطول، والجري الارتدادي، الرشاقة، الوثب الطويل، والاتزان، والجدول التالي يوضح تكافؤ أفراد عينة البحث:

**جدول (١)** دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر، الطول، الوزن)

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق | قيمة ت | مستوى الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | م | ع | م | ع | | | |
| العمر | بالشهور | ١٣,٣٠ | ١,٠٣ | ١٣,٢٥ | ١,٠٢ | ٠,٠٥ | ٠,١٥- | ٠,٨٧ |
| الطول | بالسنتيمتر | ١٥١,٢٥ | ٥,٩٧ | ١٥٠,٨٥ | ٥,٤٦ | ٠,٤ | ٠,٢٢- | ٠,٨١ |
| الوزن | بالكيلو غرام | ٤٦,٣٥ | ٤,٨٣ | ٤٥,٢٥ | ٥,٦٧ | ١,١ | ٠,٦٦- | ٠,٦٨ |

**يتضح من الجدول (١) مايلي:**

١. عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات (العمر، الطول، الوزن).
٢. تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (العمر، الطول، الوزن).
٣. القيم الإحصائية المتمثلة بمستوى الدلالة = (٠,٨٧، ٠,٨١، ٠,٦٨) وهي أكبر من ٠,٠٥.

**جدول (٢)** دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية، (الجري الارتدادي، الوثب الطويل، الاتزان)

| المتغيرات البدنية | وحدة القياس | التجريبية | | الضابطة | | الفرق | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | م | ع | م | ع | | |
| الجري الارتدادي | درجة | ٥٩,٤٠ | ٤,٦٩ | ٥٧,٨٥ | ٤,٥٥ | ١,٥٥ | ٠,٠٦ |
| الوثب الطويل | درجة | ٦٩,٢٥ | ٦,٤٨ | ٦٨ | ٥,٣٢ | ١,٢٥ | ٠,٦٧ |
| الاتزان | درجة | ٨٣,٦٠ | ٢,٣٧ | ٨٤,٦٥ | ٢,٨٣ | ١,٠٥ | ١,٢٧ |

**يتضح من الجدول (٢) ما يلي:**

١. عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في درجات اختبارات القدرات البدنية.
٢. تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه القياسات.

**صدق اختبار القدرات البدنية:**

نظراً لإعتماد اختبار القدرات البدنية للكاراتيه من قبل الاتحاد الأردني للكاراتيه؛ فإن معاملات الصدق والثبات جاءت عالية وتعد ملبية لأغراض الدراسة الحالية.

**التجربة الاستطلاعية للحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة:**

تم عرض الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة على عينة من لاعبي نادي قلب الأسد للنظر في مدى فهم واستيعاب اللاعبين وإدراكهم لمحتوياتها، فقامت الباحثة بمتابعة وملاحظة جميع المواقف والسياقات كما قامت بمناقشة اللاعبين حول المعوقات والصعوبات التي واجهتهم لأجل تقديم الحلول المناسبة وإجراء التعديلات المطلوبة، كما لاحظت الباحثة مدى تفاعل اللاعبين مع محتويات الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة.

**الاختبار البعدي:**

تم إجراء الاختبار البعدي المتعلق بالأداء المهاري بعد الانتهاء من عـرض الحقيبـة التعليمية المبرمجة المقترحة كاملة في نهاية مـدة تطبيقهـا، حيـث تـم تحديـد أيـام (٩-١٣/٨/٢٠٠٩) للقيام بهذه المهمة.

**صدق إختبار الأداء المهاري:**

كون اختبارات المهارات في الكاراتيه معتمدة من قبل الاتحـاد الـدولي للكاراتيـه؛ ونتيجة التحقق من مدى صدق محتواها ومراعاتها الصدق المنطقي نتيجة عرضها على ثلـة من الخبراء الثقات فقد قامت الباحثة باعتماد هذه الاختبارات في دراستها.

**ثبات إختبار الأداء المهاري:**

لدى مراجعة معامل الثبات عن طريق تطبيق وإعادة التطبيق (test. Retest) فـي سجلات الاتحاد الدولي للكاراتيه تبين أن معامل الثبات جاء بدرجـة مرتفعـة، حيـث بلـغ (٠,٨٠).

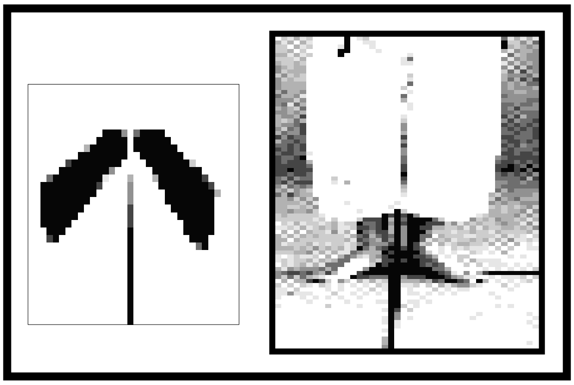
ويتكون الإختبار المهاري من مجموعة من المهارات، وبحسب قوانين الاتحاد الدولي للكاراتيه، على اللاعب المبتدئ تأدية هذه المهارات بشكل صحيح من وضع الثبات كما يلي:

**أولاً:** ١- مسوبي داتشي (هيسوكو داتشي)، كما هو موضح في الشكل (١).

أ- يكون الجسم في هذه الحالة مسترخيا، لكنه متأهب للقيام بأية حركة.

ب- يكون وزن الجسم موزعاً على الساقين.

ت- الركبتان غير مشدودتين.



**شكل (١)** مسوبي داتشي (هيسوكو داتشي)

٢- سن سي ري (تحية المدرب)

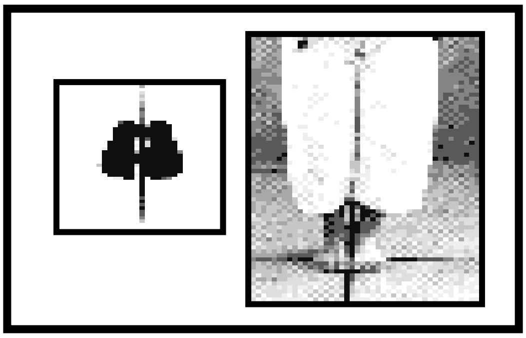
أ- تؤدي التحية بوقفة التحية (هيسوكو داتشي).

٣- شيزن تاي (يوي) (وقفة الجسم الطبيعية)، كما هو موضح في الشكل (٢).

أ- يكون الجسم في هذه الحالة مسترخيا، لكنه متأهب للقيام بأية حركة.

ب- يكون وزن الجسم موزعاً على الساقين.

ت- الركبتان غير مشدودتين.



**شكل (٢)** شيزن تاي (يوي) (وقفة الجسم الطبيعية)

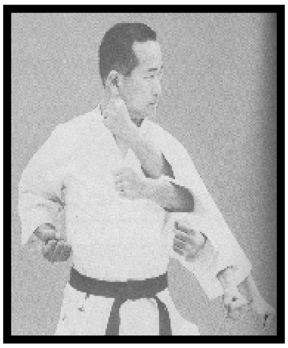
**ثانياً: (الكيهون) الأساسيات** (جميع الحركات تؤدى من الثبات):

١. جيدان براي (الدفاع إلى أسفل)، كما هو موضح في الشكل (٣).

أ- تنفذ الحركة والقبضة مغلقة، تنطلق بالقرب من الأذن إلى أسفل الجسم.

ب- تكون مرتفعة عن ركبة القدم الأمامية ب ١٥ سم تقريباً.

ت- يكون سير حركة اليد من الأعلى إلى الأسفل بشكل مستقيم مع ثبات مرفق اليد في مكانه.



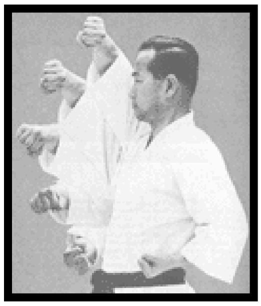
**شكل (٣)** جيدان براي (الدفاع إلى أسفل)

٢. جودان أجي اوكي (الدفاع إلى أعلى)، كما هو موضح في الشكل (٤).

أ- تنفذ هذه الحركة والقبضة مغلقة بقوة من الأسفل إلى الأعلى، بشكل قوس من أمام الجسم وبشكل دوراني.

ب- مرفق اليد في هذه الحركة مثنياً بشكل زاوية قائمة تقريباً، ويكون في نهاية الحركة بالقرب من الأذن.

ت- تكون قبضة اليد أمام جبهة اللاعب ليشكل الساعد زاوية قائمة مع المرفق.



**شكل** (٤) جودان أجي اوكي (الدفاع إلى أعلى)

٣. أوي زوكي (اللكم الطويل)

أ- وهي لكمه طويلة ومستقيمة ومباشره وتبدأ جانب الخصر وبشكل مستقيم إلى بطن الخصم.

ب- تنفذ بمساواة اليد مع الرجل (ضربه باليد اليمنى تكون الرجل اليسرى إلى الأمام).

٤. ماي جيري (الركلة الأمامية)، كما هو موضح في الشكل (٥).

أ- تكون براحة القدم، بحيث يتم دفع الرجل مع الحوض باتجاه الهدف بشكل قاطع وحاد.

ب- تدفع الساق بشكل مشدود من أعلى الفخذ إلى عقب القدم باتجاه الهدف.



**شكل** (٥) ماي جيري (الركلة الأمامية)

**ثالثاً: الكومتيه** (من الثبات أيضا):

١. جودان ٥ مرات

٢. شودان ٥ مرات

٣. ماي جيري

**متغيرات الدراسة:**

١. المتغير المستقل:

البرنامج التعليمي بمستويين؛ الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة المطبقة على أفراد العينة التجريبية والطريقة الاعتيادية المطبقة على أفراد العينة الضابطة.

٢. المتغير التابع:

الدرجات التي تعكس أداء أفراد الدراسة في الاختبارات المهارية في الكاراتيه.

**المعالجة الاحصائية:**

**الرزم الاحصائية SPSS والتي تشمل:**

١. المتوسطات الحسابية.

٢. الانحرافات المعيارية (Means & Standard Deviations).

٣. اختبار (t-Test).

# الفصــــل الرابــــع

## عــــرض ومناقشــــة النتائـــــج

- عرض النتائج
- مناقشة النتائج

# الفصل الرابع

## عرض ومناقشة النتائج

يحتوي هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة التي هدفت التعرف إلى أثر حقيبة تعليمية مقترحة على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكاراتيه للمبتدئين، وجاءت نتائجها تبعاً لتساؤل الدراسة وعلى النحو التالي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء اللاعبين المبتدئين في بعض المهارات الأساسية للعبة الكاراتيه باستخدام كل من الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة، والطريقة الاعتيادية؟

للإجابة عن السؤال؛ استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" للتحقق من معنوية الفروق من الناحية الإحصائية.

**جدول (٣)** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (ت) الجدولية لأداء اللاعبين في بعض المهارات الأساسية في لعبة الكاراتيه:

| المهارة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | م | ع | | |
| وضع القبضة | ٣,٠٣ | ٠,٥٧ | ٢,٠٨ | ٠,٤٩ | ٠,٩٥ | ٥,٦٢ * |
| مسوبي دانشي وقفة الاستعداد | ٣,٢٨ | ٠,٤٣ | ٢,٣٥ | ٠,٣٧ | ١,٠٣ | ٨,١٧ * |
| سن سي ري (تحية المدرب) | ٣,١٠ | ٠,٣٧ | ٣,٠٨ | ٠,٣١ | ٠,٠٢٥ | ٠,٢٣ |
| التحركات | ٢,٨٨ | ٠,٥٤ | ١,٨٣ | ٠,٤٩ | ١,٠٥ | ٦,٤٤ * |
| الدفاع العلوي بالساعد | ٢,٩٥ | ٠,٥٦ | ١,٩٥ | ٠,٤٣ | ١,٠٠ | ٦,٣٦ * |
| الدفاع المنخفض بالساعد | ٢,٩٨ | ٠,٤١ | ٢,٠٣ | ٠,٣٨ | ٠,٩٥ | ٧,٥٨ * |
| أوي زوكي (اللكم الطويل) | ٣,٥٥ | ٠,٥١ | ٢,٥٥ | ٠,٤٣ | ١,٠٠ | ٦,٧٣ |
| الدفاع إلى الخارج بالساعد | ٣,٠٠ | ٠,٣٢ | ٢,٣٣ | ٠,٤١ | ٠,٦٨ | ٥,٨١ * |
| الدفاع إلى الداخل بالساعد | ٢,٧٠ | ٠,٣٤ | ١,٨٣ | ٠,٣٤ | ٠,٨٧ | ٨,١٨ * |
| الركلة الأمامية المستقيمة | ٢,٨٣ | ٠,٤١ | ١,٣٧ | ٠,٤٧ | ١,٠٥ | ٧,٥٤ * |
| الركلة الجانبية | ٣,١٠ | ٠,٣٥ | ١,٩٠ | ٠,٤٥ | ١,٢٠ | ٩,٤٧ * |
| الركلة النصف دائرية | ٣,١٥ | ٠,٣٣ | ١,٩٣ | ٠,٤١ | ١,٢٣ | ١٠,٤٨* |
| الركلة الخلفية | ٣,٠٥ | ٠,٣٦ | ١,٦٣ | ٠,٣٦ | ١,٤٣ | ١٢,٥٧* |
| الكوميتيه | ٣,٦٥ | ٠,٣٧ | ٢,٤٣ | ٠,٣٧ | ١,٣٣ | ١١,٣٤* |

قيمة (ت) الجدولية = (٢,٠٤) عند مستوى الدلالة (.٠٥ ≥α)

(* دال إحصائيا)

يبين الجدول (٣) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (ت) لأداء أفراد عينة الدراسة التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية في لعبة الكاراتيه قيد الدراسة، وباستعراض قيم (ت) المحسوبة نجد أنها قد بلغت في مهارة وضع القبضة (٥,٦٢) وفي مسوبي دانشي (وقفة الاستعداد) (٨,١٧)، وفي سن سي ري (تحية المدرب) (٠,٢٣)، وفي التحركات (٦,٤٤)، وفي (الدفاع العلوي بالساعد) (٦,٣٦)، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٥٨) في مهارة (الدفاع المنخفض بالساعد)، وفي أوي زوكي (اللكم

الطويل) (٦,٧٣)، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في مهارة الدفاع إلـــى الخـــارج بالـــساعد (٥,٨١)، و (٨,١٨) في مهارة الدفاع إلى الداخل بالساعد، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في مهارة ماي جيري الركلة الأمامية المستقيمة (٧,٥٤)، وفي الركلة الجانبية (٩,٤٧) وفي مهارة الركلة النصف الدائرية (١٠,٤٨)، أما في الركلة الخلفية فقد بلغـــت قيمـــة (ت) المحـــسوبة (١٢,٥٧)، وفي الكوميتيه (١١,٣٤)، وتعد جميع هذه القيم المحسوبة لـــ (ت) دالة من الناحية الإحصائية عند مستوى ($\alpha \leq ,05$) حيث كانت جميعها أعلى من القيمـــة الجدوليـــة والبالغـــة (٢,٠٤) باستثناء مهارة سن سي ري (تحية المدرب) كانت أقل من (٢,٠٤).

كما يشير الجدول (٣) بأنه ومن خلال استعراض المتوسطات الحسابية إلى أن الدلالة كانت لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيم المتوسطات لـــدى المجموعـــة التجريبيـــة (٣,٠٣)، (٣,٢٨)، (٣,١٠)، (٢,٨٨)، (٢,٩٥)، (٢,٩٨)، (٣,٥٥)، (٣,٠٠)، (٢,٧٠)، (٢,٨٣)، (٣,١٠)، (٣,١٥)، (٣,٠٥)، (٣,٦٥)، وبانحراف معياري قدره (٠,٥٧)، ٠,٤٣)، (٠,٣٧)، (٠,٥٤)، (٠,٥٦)، (٠,٤١)، (٠,٥١)، (٠,٣٢)، (٠,٣٤)، (٠,٤١)، (٠,٣٥) (٠,٣٣)، (٠,٣٦)، (٠,٣٧) في كل مهارة من مهارات الإختبار على التوالي.

**مناقشة النتائج:**

لمناقشة النتائج المتحصلة من هذه الدراسة، لابد من عرض تساؤلها أولاً، حيث جاء السؤال هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء اللاعبين المبتدئين في بعض المهارات الأساسية للعبة الكاراتيه باستخدام كل من الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة، والطريقة الاعتيادية؟

فمن خلال النظر إلى الجدول (٣) اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية في الكاراتيه، حيث كما يبدو للباحثة أن هذه الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة خاطبت عقول اللاعبين، حيث عملت على جذب انتباههم لما لها من مزايا جذبتهم نحو لعبة الكاراتيه، وأدخلت إلى قلوبهم شغف التعرف إليها أكثر فأكثر، وهذا ما أثبتته المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية، حيث تعتقد الباحثة أنهم وبمجرد رؤيتهم للرسوم المتحركة والصور وأفلام الفيديو القصيرة وتأثيرات الألوان والموسيقى جعلتهم يقبلون على تقليب صفحات الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة نظراً لجاذبيتها بالنسبة لهم، كذلك عوامل الجذب المرتبط و بصور اللعبة ورؤيتهم لأدوات وتجهيزات اللعبة من صالة التدريب إلى بدلة الكاراتيه والأحزمة الملونة على الشاشة، نقلهم من مرحلة المشاهدة إلى مرحلة التجريب الفعلي في صالة التدريب، فهذا بحد ذاته يعد تحقيقاً لإحدى الأهداف المرجوة لهذه الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة ألا وهي زرع حب لعبة الكاراتيه في نفوسهم أملاً في الإقبال عليها.

وعند النظر لنتائج فروقات المتوسطات الحسابية لأداء أفراد العينة في بعض المهارات الأساسية في لعبة الكاراتيه في الجدول (٣) نجد أن أعلى فرق سجل في مهارة الكوميتيه، ثم الركلة النصف دائرية والركلة الجانبية.

وبما أن الحاسوب التعليمي لم يعد آلة عادية في شؤون التربية والتعليم، بل أداة تربوية أحدثت ثورة لإعادة النظر في طرق التلقين والمعرفة المكتسبة، وأصبح اعتماده ليس لإيجاد المعرفة فحسب، بل لإيجاد عنصر التشويق والرغبة في نقل المعرفة إلى المتعلم، وبالتالي تزداد قابلية المتعلم ويقبل على البيئة التعليمية بتركيز ونشاط أعلى (توكظ، ٢٠٠٨). وتعتقد الباحثة أن المعرفة المكتسبة نظرياً وعملياً ليست وحدها التي أجدت نفعاً من خلال تلك

الحقيبة، لكن أسلوب عرض محتوياتها والتي أضفت المزيد من التشويق والرغبة في إقبالهم على التعلم دون الشعور بالملل كما لاحظت الباحثة

وإن تكرار بعض المعلومات في الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة كان مقصوداً، وذلك من أجل ترك أثر أكبر في ذهن المتعلم، ودافعاً له من أجل التعرف إلى المزيد من المعلومات حول اللعبة عالمياً ومحلياً، وإن المستعرض للحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة يجد أنها على قدر من الأهمية في تعليمها مهارات أساسية في لعبة الكاراتيه والتي تمكن كل من يرغب من الأفراد بالإستزادة منها مهما كان مستواه أو عمره.

إن هذه البرامج التعليمية المحوسبة التي تصمم خصيصاً لغاية تعليم الطلبة المهارات وما يرتبط بها من معارف أو معلومات تعمل على تسهيل عملية تقديم المعلومات بشكل منظم ومتسلسل، وتمكن الطلبة من استرجاع أية معلومات يريدونها في أي وقت يشاؤون (عيادات، ٢٠٠٤)، كما كان للوسائط المتعددة كالصور ومقاطع الفيديو والرسوم المتحركة دوراً بارزاً في رفع قدرتهم على التمييز والمقارنة حيث جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (الحشحوش، ٢٠٠٧)؛ عبد القادر، ٢٠٠٥).

مما سبق ترى الباحثة أن توظيف الحقائب التعليمية المحوسبة يرفع من سوية التعلم في مهارات الكاراتيه وهذا كما تبين من خلال نتائج الدراسة الحالية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة احتوت على العديد من المهارات وتفاصيلها والعديد من المهارات الدفاعية والهجومية في حالات اللعب المختلفة وأثناء تعلمها والتدريب عليها وذلك ضمن أسس علمية في التدريب والتعليم، مما ساعد في تنمية الفكر والقدرات والمهارات لدى أفراد العينة التجريبية عند مشاهدتهم لتلك الوحدات والأطر من كافة الأبعاد والاتجاهات المختلفة (الأمام والخلف والجانبين)، فهذا قد ساعد على تنمية الادراك الحس حركي للمهارات لديهم حيث أشار إلى ذلك عبد القادر (٢٠٠٥)، كما كان لعنصري التنويع والتشويق في عرضهما دور في سهولة التطبيق نظراً لإمكانية إعادته مع التصحيح الذاتي أو طلب المساعدة من المعلم بحسب الفروقات الفردية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما أتاحت الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة الفرصة للمتعلمين باكتشاف ذاتهم من خلال التعلم الفردي وبالتالي انتقال العديد من القرارات إليهم ضـــمن الجـــزء التطبيقـــي، لأن تحررهم من بعض القيود التي تفرضها أساليب التدريس الاعتياديـــة فـــي لعبـــة الكاراتيـــه كالمجموعات التي يرغبون التعلم من خلالها وغيرها، شجعهم على التفاعل أكثر فيما بيـــنهم أثناء تعلمهم معاً والإفادة من أخطاء الآخرين لعدم الوقوع فيها لأكثر من مرة، وتساعد علـــى تسهيل عملية التعلم واكتساب المهارات وتثبيتها كما ذكر في دراســـة عبـــد القـــادر (٢٠٠٥) وتوكظ (٢٠٠٨).

كما جاء في الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة عرض لبعض الأخطـــاء الـــشائعة، وكان لتوظيف التغذية الراجعة التي قدمت في صالة التدريب من المدرب دوراً هامًا للتحقـــق من الأداء الصحيح لدى الطلبة، هذا وذكر كيوان (١٩٩٥) في دراسته بأن للجانـــب العملـــي أهمية كبيرة كونه من الأمور الصعبة في التعلم وخاصة الحركات الرياضـــية التـــي تكـــون مفرداتها كثيرة ومتداخلة، لذا فإن الكثير من الدراسات تهتم بإعداد برامج تعليميـــة لمـــساعدة المتعلمين في تطوير إمكاناتهم ذاتياً.

وتذكر الباحثة هنا ما تتميز به الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحـــة فـــي اســـتثمار خصائص ومميزات الحاسوب كتأثيرات الألوان والموسيقى والرسوم المتحركة والنـــصوص اللفظية، ففي مثل هذه الحالات لابد من الإرشاد والتوجيه الذي يعد عاملاً هاماً فـــي العمليـــة التعليمية حين نقوم بحفز ودفع المتعلم للقيام بمحاولات عديدة وصولاً إلى الاستجابة الصحيحة، وتؤكد الباحثة هنا على أهمية التوجيه اللحظي حتى لا يتم تثبيت المعلومـــة الخاطئـــة لـــدى المتعلمين، يتفق هذا التفسير مع عيادات (٢٠٠٤) لأن الهدف الأساسي الذي يجب أن يـــصل إليه المتعلم جراء تدريبه هو ضمان الوصول إلى الأداء الجيد والصحيح والمتقن، مع استمرار الملاحظة وتصحيح الأخطاء التي قد يقع فيها أثناء الأداء.

وقد تضمنت الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة بعضاً من المصطلحات والمعـــارف والمعلومات الجديدة للعبة الكاراتيه ليتعرف إليها المتعلم تحت العناوين التالية: "مـــصطلحات مفيدة"، "قانون اللعبة"، "مواقع مفيدة" تمكن المتعلم من الوصول إلى ما يريـــد معرفتـــه عبـــر الانترنت على اعتبار أن الحقيبة التعليمية تترك أثراً ايجابياً على شخصية المتعلم إضافة لمـــا

ذكر من إتاحة الفرص أمامهم للتعلم والتجريب والتدريب والبحث والتفكير وتنمية جانب الحس الخيالي والتصور العقلي لأداء المهارات الحركية الصعبة التي يمكـن تمثيلهـا وتـصويرها الكترونياً لعرضها مراراً وتكراراً للوصول إلى معرفة تفاصيل الأداء وتحسينه والارتقاء بـه وذلك باعتبار أن المتعلم أصبح وفقاً لأسس التربية الحديثة محوراً للعملية التعليميـة التعلميـة وهذا يتفق مع ما أشارت إليه توكظ (٢٠٠٨).

هذا وقد جاءت النتيجة متفقة مع دراسة كل من عثمان (٢٠٠٣) وعبد القادر (٢٠٠٦) ومحمد (٢٠٠٦) وتوكظ (٢٠٠٨) في تفوق المجموعة التجريبية التي تم تعليمها عن طريـق الحقيبة التعليمية المحوسبة والتي أظهرت تفوق في تعلم المهارات الرياضية.

مما سبق تستخلص الباحثة أن استخدام الحقائب التعليميـة المبرمجـة فـي العمليـة التعليمية يمكن أن يؤدي إلى رفع مستوى أداء المتعلمين ووصولهم إلى مستوى تمكني مقارنة مع مجرد الاعتماد على الطريقة الاعتيادية وحدها.

# الفصـــل الخامـــس

## الإستنتاجـــــات والتوصيـــــات

- الإستنتاجات
- التوصيات

# الفصــل الخامــس

## الإستنتاجــــات والتوصيــات

**الإستنتاجات:**

١. الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة اتصفت بمحكات جودة مناسبة من ناحية الصدق والثبات والموضوعية والعملية.

٢. تؤثر طريقة التعليم باستخدام الحقيبة التعليمية المبرمجة تأثيراً ايجابيــاً علــى تعلــم المهارات الأساسية في الكاراتيه للمبتدئين.

**التوصيات:**

بناءَ على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، توصي الباحثة بالآتي:

١. التوجه الفعلي بالنظر نحو تبني الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة لتعلــيم بعــض المهارات الأساسية في لعبة الكاراتيه لأجل تفعيل دور الحاسوب في العملية التعليمية.

٢. عقد الدورات التدريبية اللازمة للمعنيين من المدرسين و المــدربين فــي الأســاليب الحديثة في التدريس والتدريب التي تضمن أسس استخدام الحاسوب.

٣. إجراء المزيد من الدراسات العلمية، واعتماد نتائجها لتحري فاعلية الحاسوب في تعليم المهارات الحركية للتعرف على الميزات والعقبات التي تواجههم والعمل على تــذليلها في مختلف الرياضات ورياضة الكاراتيه تحديداً.

# المراجـــــع

- المراجع باللغة العربية
- المراجع باللغة الأجنبية

**المراجع باللغة العربية:**

ابراهيم، احمد محمود (٢٠٠٥)، **موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه**، منشاة المعارف، الإسكندرية.

استيتية، دلال، ومحمد الدبس.(١٩٨٧)، **الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم**، الجامعة الأردنية، الطبعة الأولى.

الأسمري، طلال محمد. (٢٠٠٩)، **مجلة المعلوماتية**، سلبيات تطبيقات الخدمات الإلكترونية في التعليم، العدد السادس والعشرون، تاريخ النشر: ٢٠٠٩-١١-٠٨

التميمي، عواد جاسم محمد (٢٠٠٠)، الحقيبة التعليمية تقنية للتعلم الذاتي ودعم للمناهج الدراسية، **مجلة كلية المعلمين**، العدد الثاني والعشرون، جامعة الموصل.

الحشحوش، خالد فتحي، (٢٠٠٧)، **أثر استخدام برمجة تعليمية محوسبة على مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر لدى طلاب التربية الرياضية في الجامعة الأردنية**، رسالة ماجستير غير منشورة.

الحلبي، هاني، (١٩٩٦)، **كودوكان جودو، (القواعد والأسس، مناهج التدريب، ناجي- نوكاتا)**، الجزء الأول، القدس.

الخريف، ريم، ٢٠٠٨، التعليم المبرمج، **مجلة الجزيرة**، مجلة أسبوعية، العدد ٢٠٣، تاريخ النشر ٢٠٠٨/١/٢٣.

السيد، عصام أحمد. (١٩٨٨)، **تأثير استخدام التعليم المبرمج في تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.

الشعلان، معن أحمد،(٢٠٠٦)، **أثر التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب على تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات التمرير والتصويب في كرة اليد**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

العتيبي، عائشة بنت فهد، (٢٠٠٩)، **مشروع محو أمية الحاسب الآلي**، إشراف إدارة التدريب والابتعاث في منطقة الإحساء، المملكة العربية السعودية.

المحيسن، إبراهيم. (١٩٩٦)، المعلوماتية في التعليم، **مجلة عرب يوتر**، عدد ٧٣، أكتوبر، ص٢٣-٢٤.

أبو علام، رجاء، وشريف، نادية محمود.(١٩٨٩)، **الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية**، ط٢، دار العلم ، الكويت، ص١٤٦.

بكر، محمد مصطفى، (١٩٨٧)، **أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة التايكواندو للمبتدئين**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة.

بل، نورمان،(١٩٨٧)، **مدخل إلى علم النفس بطريقة التعليم المبرمج**. دار القلم، الكويت.

توكظ، دانا عمران، (٢٠٠٨)، **أثر حقيبة تعليمية بتوظيف التعليم الالكتروني على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة التنس للمبتدئين**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

جابر، أشرف. (١٩٨٧)، **دراسة لمدى فاعلية التعليم المبرمج في تعليم مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم**، المؤتمر العلمي الأول للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.

خليل، ضرغام جمال. (٢٠٠٥)، **شوتوكان كراتيه دو، كيهون، كوميتيه، كاتا**، القدس.

رفعت، محمد.(١٩٩٨)، **الكاراتيه فن الدفاع عن النفس (بروس لي)**، دار ومكتبة الهلال.

سرايا، عادل، (٢٠٠٧)، **تكنولوجيا التعليم ومصادر التعلم، مفاهيم نظرية، تطبيقات عملية**، الجزء الأول والجزء الثاني، مكتبة الرشد، الطبعة الأولى.

سلامة، عبد الحافظ محمد،(٢٠٠١)، **وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم**، الطبعة الثالثة؛ دار الفكر والطباعة، عمان، الأردن.

سانيت، سميث.(١٩٩٧)، **الكاراتيه، سلسلة الفنون القتالية**، دار الفاروق، جمهورية مصر العربية.

شعبان، "محمد مجد" أحمد، (١٩٩٣)، **أثر التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

صالح، عماد عيسى، (٢٠٠٩)، **التعليم المبرمج بمساعدة الحاسب الآلي في تخصص المكتبات والمعلومات**، الإنترنت، النسخة الثالثة، ٢٣ مايو، متوفرة من خلال: http://knol.google.com/k/د-عماد عيسى صالح/التعليم المبرمج بمساعدة الحاسب الآلي في/cx0bjh5v7vt/3١٨.

عبد الحميد، جابر(١٩٩٧)، **سلسلة علم النفس التربوي، الذكاء ومقاييسه**، الطبعة العاشرة، الناشر: دار النهضة العربية، القاهرة.

عبد القادر، أحمد، (٢٠٠٦)، **أثر التعليم المبرمج على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة.

عثمان، محمد إسماعيل، (٢٠٠٣)، **أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسنج**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.

عزمي، نبيل جاد، (٢٠٠٨)، **تكنولوجيا التعليم الإليكتروني**، توزيع دار الفكر العربي، القاهرة، شارع عباس العقاد، مدينة نصر، الطبعة الأولى.

عصام الدين، عبد الخالق،(١٩٨٥)، استخدام التعليم المبرمج في تدريس علم التدريب الرياضي لكليات التربية الرياضية، **مجلة دراسات وبحوث**، المجلد الثامن العدد السادس.

عيادات، يوسف أحمد، (٢٠٠٤)، **الحاسوب التعليمي وتطبيقاته التربوية**، ط١، دار المسيرة، الأردن.

غباين، عمر محمود. (٢٠٠١). **التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية**، ط١، دار المسيرة،عمان الأردن.

فالح، محمد. (٢٠٠٢)، **تأثير استخدام أسلوب التعلم الذاتي وفق الحقيبة التعليمية في تطوير مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطالبات بأعمار (١٥-١٦) سنة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة- كلية التربية الرياضية.

فلاته، مصطفى بن محمد عيسى. (٢٠٠١)، "**المدخل إلى التقنيات الحديثة في الاتصال والتعليم**". الطبعة الثالثة؛ الرياض، مكتبة العبيكان.

كوجك، كوثر حسين،(١٩٩٧)، **اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس**، ط٢، عالم الكتب، القاهرة.

كيوان، فتحي، (١٩٩٥)، **أثر استخدام الحقائب التعليمية في تعليم مهارات التايكواندو**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

محمد، كرار حيدر.(٢٠٠١)، **موسوعة الألعاب الرياضية**، دار أسامة، الأردن، عمان.

محمد، لمياء. وفاطمة مالح، وخلود عبد الكريم، (٢٠٠٦)، أثر استخدام الحقيبة التعليمية على مستوى تعلم بعض المهارات الهجومية بسلاح الشيش، **مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية**، كلية التربية الرياضية– جامعة البصرة، العدد١٩.

مندورة، محمد محمود. (١٩٩٥)، **أسس ومتطلبات التخطيط لمناهج التعليم وبرامج التدريب في عصر المعلومات**"، المؤتمر الوطني الرابع عشر، الرياض.

مونمولان، موريس دو. (١٩٨٢)، **التعليم المبرمج زدني علماً**، عويدات، الطبعة الثالثة، بيروت.

هلال، ميرفت مصطفى،(١٩٨٧)، **أثر استخدام التعليم المبرمج في تعليم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، الاسكندرية.

**المراجع باللغة الأجنبية:**

Bishop. L.K. (1971), **Individualizing Education System**. New York: Harper and Row, P.66.

David, F. (1996). Five **Technologies for Educational Change**, New Jersey, USA.

Francis, Patricia. (1986), **Developing Selected Observational Skills In Physical Education Teachers Using An Individualized Learning Program**, Dissertation Abstracts International, Vol. 47, No.5.

Landin, Dennis K, (1986). Programmed Instruction Vs. Cohort Instruction For Teaching an Open Motor Skill, **Physical Educator**, Vol.43, No.4, PP. 176-182.

Pasquale, Michael De Jr. (1983). **Learn the Martial Arts in Eight weeks**. Publisher: Simon & Schuster, Inc.

Stephen C. Ehrmann, (1999), **Access and/or Quality?** Redefining Choices in the Third Revolution. Educom Review, Volume 34, No 5, & www.educause.edu.

# الملاحـــــق

# الملاحـــــق

**الملحق (١):**

**استمارة معلومات لاعب**

**الاسم:..............................**
**تاريخ الميلاد:......................**
**الطول:.............................**
**الوزن:.............................**

**اختبارات اللياقة البدنية:**

| الاختبار | الأداء | الدرجة | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**الملحق (٢):**

WORLD KARATE FEDERATION

**الاختبارات المهارية (متطلبات الترفيع للمستوى الثاني (الحزام الأصفر) في الكاراتيه):**

**أولاً:** ١- مسوبي داتشي (هيسوكو داتشي)

ث- يكون الجسم في هذه الحالة مسترخيا، لكنه متأهب للقيام بأية حركة.

ج- يكون وزن الجسم موزعاً على الساقين.

ح- الركبتان غير مشدودتين.

٢- سن سي ري (تحية المدرب)

ب- تؤدي التحية بوقفة التحية (هيسوكو داتشي).

٣- شيزن تاي (يوي) (وقفة الجسم الطبيعية).

ث- يكون الجسم في هذه الحالة مسترخيا، لكنه متأهب للقيام بأية حركة.

ج- يكون وزن الجسم موزعاً على الساقين.

ح- الركبتان غير مشدودتين.

**ثانياً: (الكيهون) الأساسيات** (جميع الحركات تؤدى من الثبات):

٥. جيدان براي (الدفاع إلى أسفل)

ث- تنفذ الحركة والقبضة مغلقة، تنطلق بالقرب من الأذن إلى أسفل الجسم.

ج- تكون مرتفعة عن ركبة القدم الأمامية ب ١٥ سم تقريباً.

ح- يكون سير حركة اليد من الأعلى إلى الأسفل بشكل مستقيم مع ثبات مرفق اليد في مكانه.

٦. جودان أجي اوكي (الدفاع إلى أعلى)

أ- تنفذ هذه الحركة والقبضة مغلقة بقوة من الأسفل إلى الأعلى، بشكل قوس من أمام الجسم وبشكل دوراني.

ب- مرفق اليد في هذه الحركة مثنياً بشكل زاوية قائمة تقريباً، ويكون في نهاية الحركة بالقرب من الأذن.

ت- تكون قبضة اليد أمام جبهة اللاعب ليشكل الساعد زاوية قائمة مع المرفق.

٧. أوي زوكي (اللكم الطويل)

ت- وهي لكمه طويلة ومستقيمة ومباشره وتبدأ جانب الخصر وبشكل مستقيم إلى بطن الخصم.

ث- تنفذ بمساواة اليد مع الرجل (ضربه باليد اليمنى تكون الرجل اليسرى إلى الأمام).

٨. ماي جيري (الركلة الأمامية)

ت- تكون براحة القدم، بحيث يتم دفع الرجل مع الحوض باتجاه الهدف بشكل قاطع وحاد.

ث- تدفع الساق بشكل مشدود من أعلى الفخذ إلى عقب القدم باتجاه الهدف.

**ثالثاً: الكومتيه** (من الثبات أيضا):

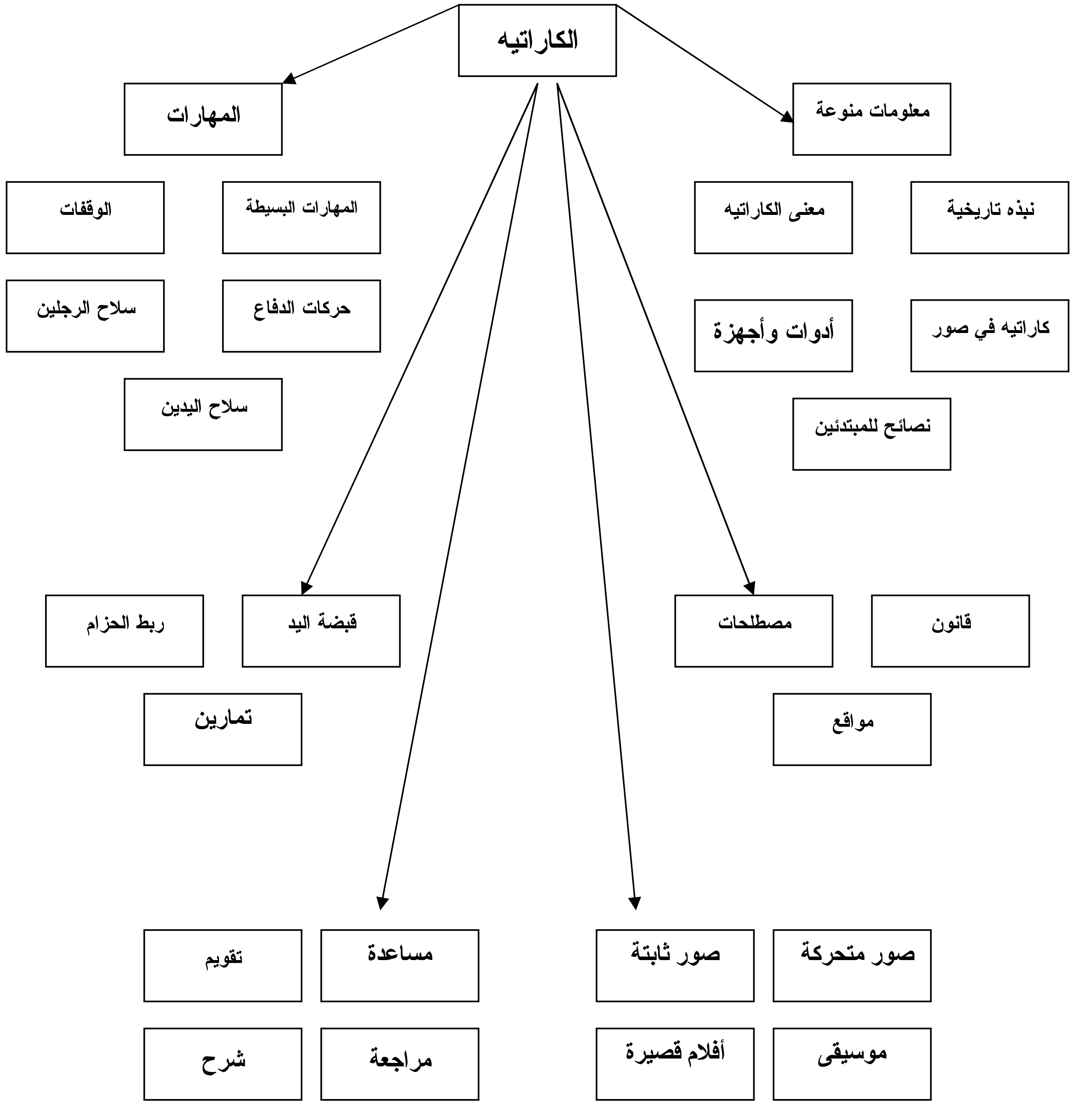
٤. جودان ٥ مرات

٥. شودان ٥ مرات

٦. ماي جيري

**الملحق (٣):**

**الخطوط العريضة لمحتوى الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة:**



**الملحق (٤):**

**أسماء خبراء ومدربي لعبة الكاراتيه لاختيار بعض من المهارات الأساسية:**

| الرقم | اسم الخبير/ المدرب | سنوات الخبرة | المهام التي تسلمها | ملاحظات |
|---|---|---|---|---|
| ١ | عدنان الطرشة | ٣٣ عام | رئيس فرع المنظمة الدولية للكاراتيه، مستشار المنظمة في الشرق الأوسط.<br>في العام٢٠٠٣م عُيِّن بمنصب مدير منتخب الشرق الأوسط. | أقدم مدرب كيوكوشن كاراتيه في العالم العربي.<br>حاصل على درجة الحزام الأسود ٨ دان.<br>مقدم برامج رياضية. |
| ٢ | ابراهيم محمود أبو العظام | ٢٥ عام | مدرب المنتخب الوطني الأردني للكاراتيه | يحمل الحزام الأسود (٦) دان.<br>يعمل مدرباً للمنتخب الوطني منذ عام ٢٠٠٠.<br>حكم أسيوي.<br>لاعب المنتخب الوطني مدة ١٢ عاماً. |
| ٣ | موسى الساحوري | ٢٢ عام | رئيس لجنة البطولات والتنظيم بالاتحاد الأردني للكاراتيه.<br>مدرب وحكم دولي. | يحمل درجة الحزام الأسود (٥) دان.<br>حاصل على بطولة الوزن المفتوح (بطل الأبطال) ٩ مرات.<br>لاعب المنتخب الوطني (أ) قتال. |
| ٤ | أكرم الرنتيسي | ٢٠ عام | مدرب وحكم. | يحمل درجة الحزام الأسود (٤) دان |
| ٥ | بثينة محمد المحسيري | ١٦ عام | حكم في الاتحاد الأردني للكاراتيه | لاعبة المنتخب الوطني الأردني من ١٩٩٣ حتى الآن.<br>أول من مثل الأردن في البطولات الخارجية. |

**الملحق (٥):**

**أسماء المحكمين للحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة:**

| الرقم | اسم المحكم | ملاحظات |
|---|---|---|
| ١ | عدنان الطرشة | أقدم مدرب كيوكوشن كاراتيه في العالم العربي.<br>رئيس فرع المنظمة الدولية للكاراتيه، مستشار المنظمة في الشرق الأوسط.<br>مدير منتخب الشرق الأوسط. |
| ٢ | ابراهيم أبو العظام | مدرب المنتخب الوطني الأردني للكاراتيه<br>حكم آسيوي |
| ٣ | مجدي الحمصي | رئيس لجنة الحكام في الاتحاد الأردني للكاراتيه |
| ٤ | بثينة المحسيري | لاعبة المنتخب الوطني الأردني للكاراتيه.<br>حكم كاراتيه |
| ٥ | أكرم الرنتيسي | حكم ومدرب |
| ٦ | هبه عبد الله | ماجستير مناهج وأساليب تدريس |

الملحق (٦)

مقتطفات من الحقيبة التعليمية المبرمجة المقترحة بشكلها النهائي



# اضغط على الصورة لتشاهد الفيلم









اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسِيَّة
الدروس
خُرُوج
إيقافُ الصَّوْتِ
آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَة
السَّابقُ
التَّالِي

اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسِيَّةُ

الدروس

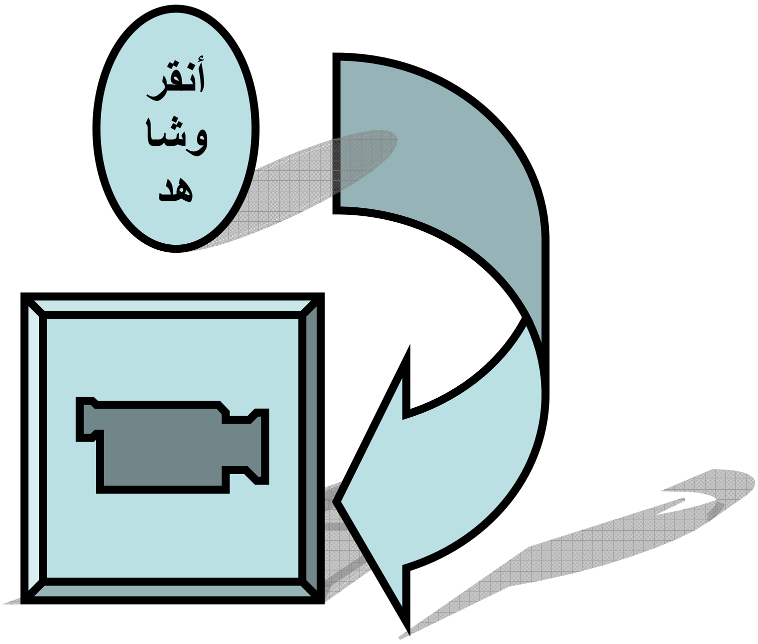
خُرُوج

إيقَافُ الصَّوْتِ

آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةَ

السَّابقُ

التَّالِي



اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسِيَّةُ
الدروس
خُرُوج
إيقَافُ الصَّوْتِ
آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةَ
السَّابِقُ
التَّالِي

**أثر حقيبة تعليمية مبرمجة مقترحة على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكاراتيه للمبتدئين**

**إعداد**
**نورا محمد هشام احريز**

**المشرف**
**أ.د بسام عبد الله مسمار**

**قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية**

**كلية الدراسات العليا**
**الجامعة الأردنية**
**حزيران، ٢٠١٠**

اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسِيَّةُ
الدروس
خُرُوج
إيقافُ الصَّوْتِ
آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةٍ
السَّابِقُ
التَّالِي

**الأهداف العامة المتوقع تحقيقها من الحقيبة التعليمية:**

- أن يتعرف المتعلم على تاريخ لعبة الكاراتيه.
- أن يتعرف المتعلم على بعض المهارات الأساسية في لعبة الكاراتيه.
- أن يوظف المتعلم قانون لعبة الكاراتيه في مواقف اللعب.
- أن يدرك المتعلم خصائص الحقيبة التعليمية وكيفية تطبيقها وتعليمها وتصحيح الأخطاء أثناء مشاهدتها.
- أن ينمي المتعلم مهاراته المختلفة حول استيعاب محتوى الحقيبة، ومساعدته في اكتشاف قدراته الخفية عنه.

الصَّفحَةُ الرَّئيسيَّةُ

الدروس

خُرُوج

إيقافُ الصَّوْتِ

آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةَ

السَّابقُ

التَّالِي

# بسم الله الرحمن الرحيم

إبدأ

# أهلاً بك عزيزي اللاعب في برنامج تعليم الكاراتيه للمبتدئين

–

اَلصَّفحَةَ اَلرَّئِيسِيَّة

الدروس

خُرُوج

إيقافُ الصَّوْتِ

آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَة

السَّابقُ

التَّالِي


| | |
|---|---|
| نبذة تاريخية عن الكاراتيه | معنى الكاراتيه |
| نصائح للمبتدئين | ربط الحزام |
| المهارات الأساسية البسيطة في الكاراتيه | الأوضاع - الوقفات |
| قبضة اليد | حركات الدفاع باليد الأساسية |
| سلاح الرجلين | الكاراتيه في صور |

مصطلحات مفيدة　　قانون اللعبة　　مواقع مفيدة

قواعد عامة

نصائح للمبتدئين

- يجب أن يكون لديك حضور دائم لروح التحدي.
- يجب أن تشمل روح التحدي الجسم والعقل والإرادة كوحدة واحدة.
- لابد من التركيز الذهني، لأنه يعمل على زيادة الكفاءة والفعالية.
- عليك بالتدريبات المستمرة، لأنها تحسن التركيز وتساعدك على معرفة قدراتك الخاصة.
- صحة الضربة والسرعة تسيران في خطين متوازيين.
- لا تفقد هدوءك وتوازنك، لأن خصمك سيستغل ذلك.
- كلما تدربت أكثر تطور مستواك بشكل أكبر.
- لا تقف على أطراف أصابع قدميك، وضع قوتك على كاحلك.
- تذكر دائما أن الركبة المتقدمة هي التي تحرك الجسم.

اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسيَّة
الدروس
خُرُوج
إيقافُ الصَّوْتِ
آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةَ
السَّابِقُ
التَّالِي

اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسِيَّةُ
الدروس
خُرُوج
إيقافُ الصَّوْتِ
آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةَ
السَّابِقُ
التَّالِي

ترجع جذور لعبة الكاراتيه
– الذي يعد أكثر الفنون القتالية شيوعاً وانتشاراً في العالم
–
إلى الحضارات الصينية واليابانية القديمة



عرف الوطن العربي رياضة الكاراتيه في الستينيات؛ ويعتبر القطر السوري أول دولة عربية دخلت لعبة الكاراتيه فيه، ثم مصر، كما أدخلت في المملكة العربية السعودية بعد ذلك، وانتشرت اللعبة إلى باقي الدول العربية مثل الأردن ولبنان والسودان وغيرها، و ساعد على انتشارها اليابانيون الذين قدموا إلى الدول العربية من أبرزهم (هيديكي أوكاموتو) الذي تعاون منذ نهاية الستينات مع الكثير من مدربين الكاراتيه في أرجاء الوطن العربي حتى الآن.





# الكاراتيه في الأردن

**تأسس الاتحاد بتاريخ (١٩٧٩/٥/١٤م) باسم الاتحاد الأردني للتايكواندو والكراتيه والجودو برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير الحسن بن طلال المعظم**

**تشكل أول اتحاد للكراتيه قائما بذاته في عام ١٩٩٢م برئاسة الفريق الركن غازي الطيب**



ماهي الكاراتيه

اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسِيَّةُ

الدروس

خُرُوج

إيقافُ الصَّوْتِ

آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَة

السَّابِقُ

التَّالِي



معنى كاراتيه

عند كتابة كلمة كاراتيه باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من مقطعين:

الأول: وينطق "كارا" ويعني خالي أو فارغ.
الثاني: وينطق "تيه" ويعني اليد، فيكون تعريف الكاراتيه اللغوي "اليد الفارغة".

معنى الكاراتيه الاصطلاحي: هو نظام قتال يَسْتَعْمِلُ اليدين والقدمين والرُكبتين والمرفقين كأسلحة.

# ماهي الكاراتيه؟

هي طريقة للدفاع عن النفس، وهدفها هو تطوير الجسم والعقل بجانب الدفاع عن النفس، وهي فن راقي يرجى منه الوصول إلى تناسق الجسم والعقل تماماً، ولكي نتقدم باتجاه هذا الهدف يجب علينا أن نتدرب على الحركات الفنية بصفة مستمرة ومنظمة، والاستمرارية والتنظيم هما الشرطان الأساسيان لطريقة التدريب الصحيحة، والتي توصلنا في النهاية إلى مراوغة الخصم وتفادى هجومه.

اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسِيَّةُ
الدروس
خُرُوج
إيقافُ الصَّوْتِ
آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةٍ
السَّابقُ
التَّالِي

**وتشتمل الكاراتيه على أساليب هجومية وأخرى دفاعية، فيحتاج اللاعب إلى دفع خصمه باليد والقدم والذراع والركل بالرجل وجميعها أساليب هجومية تقابل بأخرى دفاعية، فحركات الكاراتيه الأساسية هي اللكم والضرب والركل والدفاع.**



fig. 1

اَلصَّفْحَةُ اَلرَّئِيسِيَّةُ

الدروس

خُرُوج

إيقافُ الصَّوْتِ

آخِرُ صَفْحَةٍ مَعْرُوضَةٍ

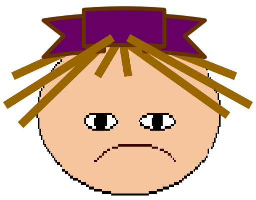
السَّابِقُ

التَّالِي

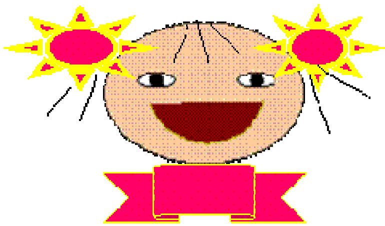
# إختبر معلوماتك

## يرتدي اللاعب المبتدئ الحزام

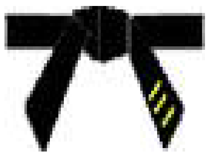
## الأصفر



## الأبيض



ربط الحزام



**هناك طرق كثيرة لربط الحزام من أشهرها الطريقة التالية**



اضغط على الحزام لتتعرف عليها



الصَّفحَة الرَّئِيسِيَّة
الدروس
خُرُوج
إيقافُ الصَّوْتِ
آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَة
السَّابِقُ
التَّالِي

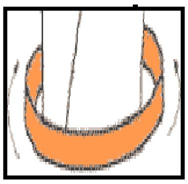
# طريقة ربط الحزام

- اجعل منتصف الحزام على منتصف جسمك من الأمام (شكل١).
- لف طرفي الحزام من خلف ظهرك وحول خصرك (شكل ٢-٣-٤).
- شد الطرفين قليلاً كل طرف إلى الجهه المقابلة (شكل ٥).

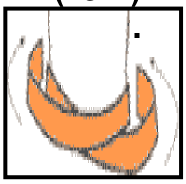
(شكل١)



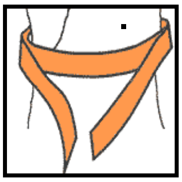

(شكل٢)



(شكل٣)



(شكل٤)



(شكل٥)

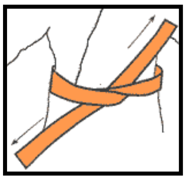


- أدخل الطرف العلوي من تحت اللفات بحيث يكون ملاصق للبدلة وأخرجه من الجهة العليا (شكل ٦-٧).
- إربط الطرفين العلوي والسفلي ربطة مربعة (شكل ٨-٩).
- لاحظ إبقاء حوالي ٢٠ سم تقريباً من كل طرف بعد العقدة (شكل ١٠).

(شكل٦)



(شكل٧)



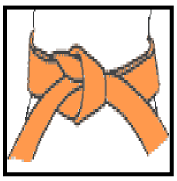
(شكل٨)



(شكل٩)



(شكل١٠)



اَلصَّفحَةُ الرَّئِيسِيَّةُ
الدروس
خُرُوج
إيقافُ الصَّوْتِ
آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةٍ
السَّابقُ
التَّالِي

# المهارات الأساسية البسيطة في الكاراتيه

| المهارة | معناها بالعربية |
|---|---|
| أجي أوكي | الصد الصاعد |
| سوتو أوكي | الدفاع من الداخل للخارج |
| أوتشي أوكي | الدفاع من الداخل للخارج |
| مايجري | ركلة أمامية |
| مواشي جري | ركلة دائرية |
| يوكو جري | ركلة جانبية |
| أوي زوكي | اللكم الطويل |

اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسيَّةُ
الدروس
خُرُوج
إيقافُ الصَّوْتِ
آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَة
السَّابِقُ
التَّالِي

## الوقفات
## أوضاع الرجلين

| الوقفة | معناها بالعربية |
|---|---|
| شيزن تاي | وقفة الجسم الطبيعية |
| كيبا داتشي | وقفة ركوب الحصان |
| زنكو تسو داتشي | الوقفة الأمامية |
| كوكو تسو داتشي | الوقفة الخلفية |
| سانشن داتشي | وقفة الساعة الرملية |
| فودو داتشي | وقفة الوضع الجذري |

اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسِيَّةُ
الدروس
خُرُوج
إيقافُ الصَّوْتِ
آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةٍ
السَّابقُ
التَّالِي

زنكو تسو داتشي

**الوقفة الأمامية:**

من الأوضاع المهمة والأساسية في الكاراتيه، وتقسم إلى قسمين:
الوضع الهجومي: يكون فيه الجسم والصدر ومنتصف البطن والكتفان موجهة تماماً إلى الأمام.
ويستعمل هذا الوضع في حالات الهجوم المباشر والمعاكس.

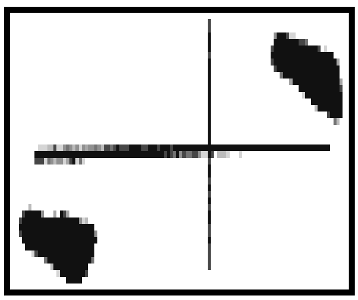
٢. الوضع الدفاعي: يكون فيه الجسم في وضعية مواجهة نصفية إلى الأمام، وذلك باستدارة الصدر والكتفين والورك إلى الجانب ٤٥ درجة، ويستعمل هذا الوضع في حالات الدفاع فقط.

اضغط هنا لتشاهد وتتعلم الزنكو تسو داتشي

**من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد:**

- عدم ملامسة كاحل القدم الخلفية للأرض .وهذا يؤدي إلى فقد التوازن.
- عدم اتخاذ مسافة العرض بين القدمين بشكل صحيح .بحيث تبدو القدمين على خط مستقيم.
- عدم استقامة الرجل الخلفية .بحيث تكون متجهة إلى الخارج بدل أن تكون متجه بشكل متوازي مع القدم الأمامية أو بانحناء الركبة إلى الأمام.
- ارتفاع الوسط أكثر من اللازم.
- إمالة الركبة الأمامية أكثر من اللازم.





اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسِيَّةُ

الدروس

خُرُوج

إيقافُ الصَّوْتِ

آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةٍ

السَّابِقُ

التَّالِي


اضغط على اليد



# قبضة اليد

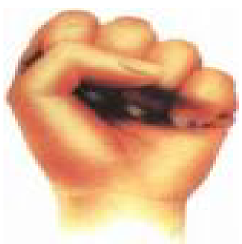
كيف تطبق قبضة اليد بإحكام؟

١. مد ذراعك وافرد أصابعك.

٢. إبدأ بثني الخنصر إلى الداخل، واتبعها بثني بقية الأصابع بقوة حتى تستند على عظام مشط اليد، عند قاعدة الأصابع من الداخل.

٣. اثن الإبهام بقوة فوق السبابة والأصبع الثالث.

٤. لا تترك فراغاً بين أصابعك أثناء ثنيها، ولا تضع الإبهام تحت إصبع السبابة.



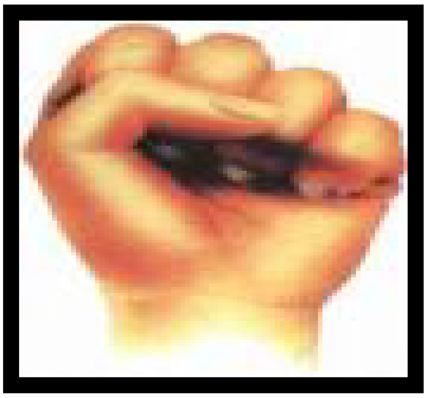
قبضة اليد



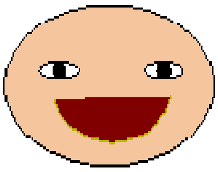
# إختبر معلوماتك

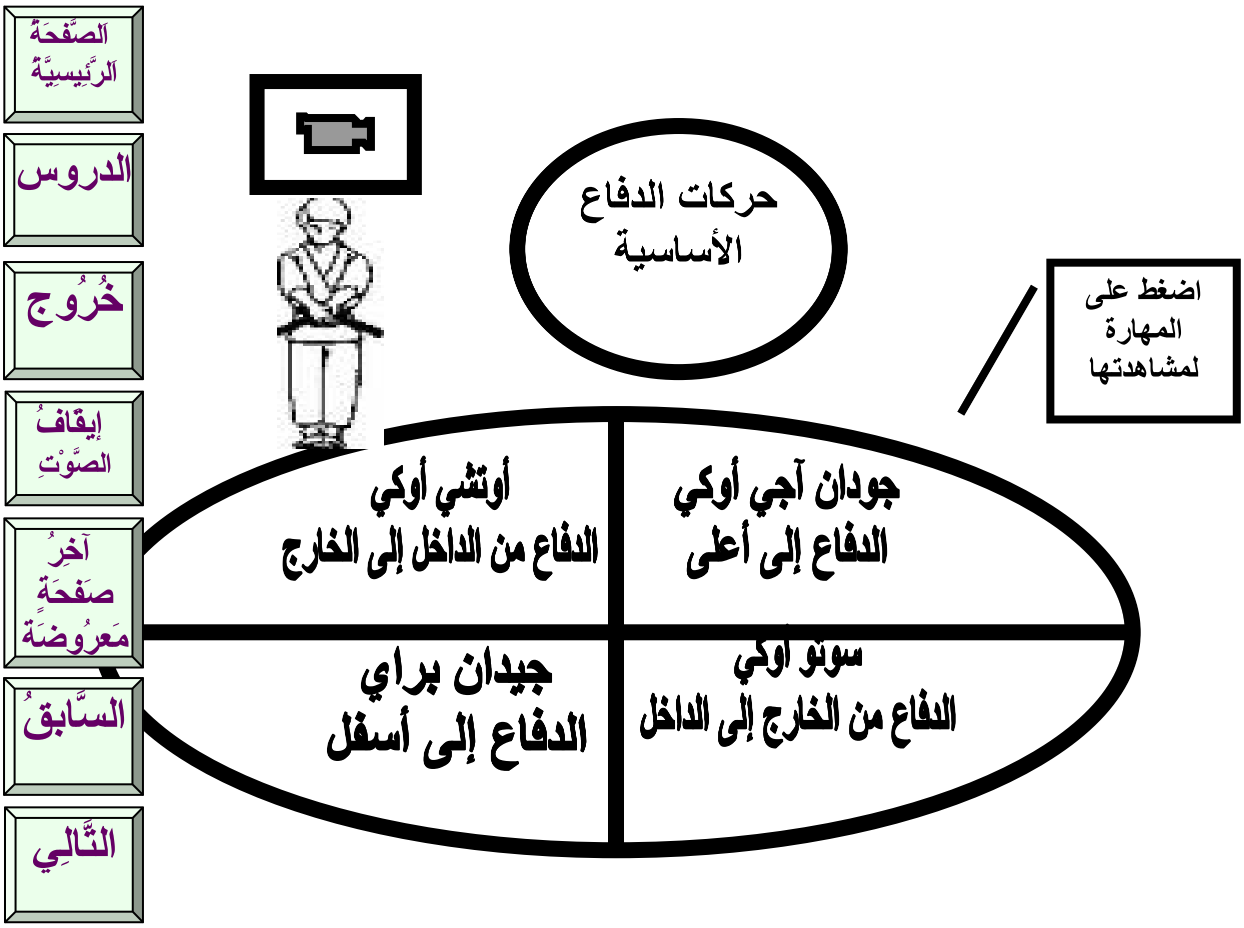
## أي من الآتي قبضة يد صحيحة؟

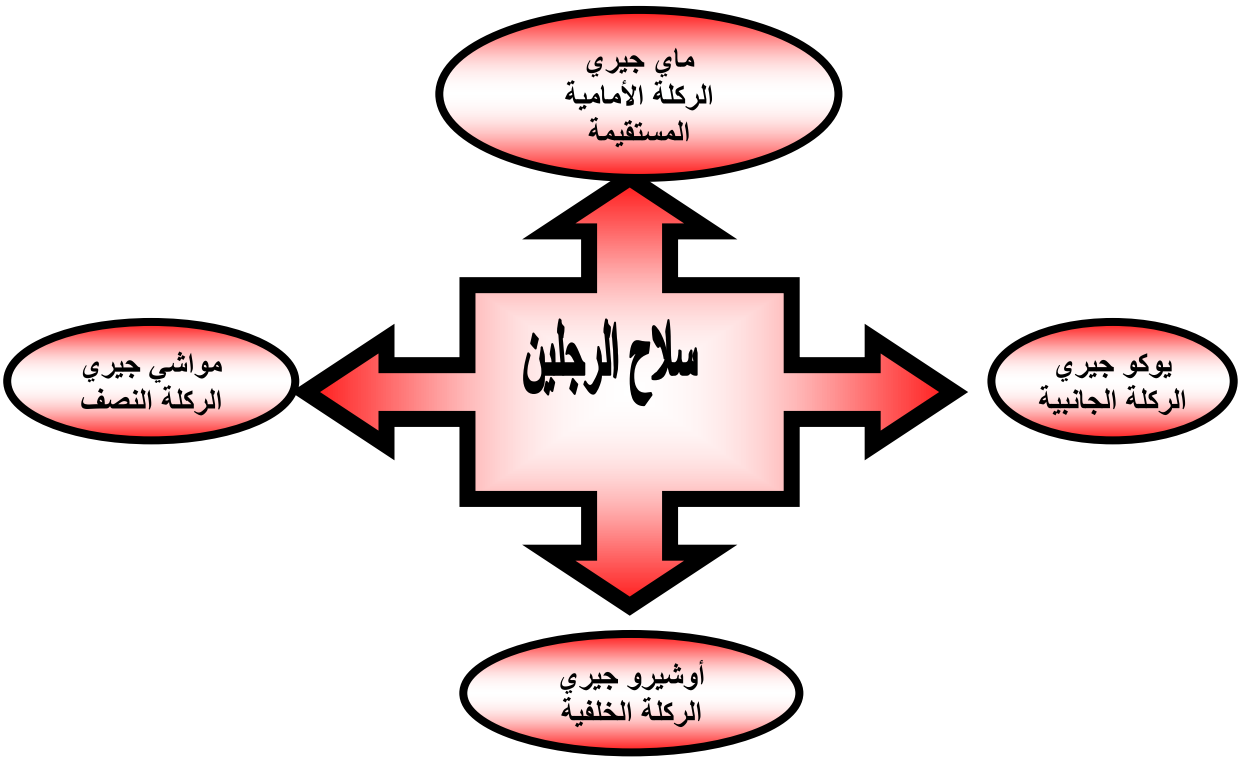






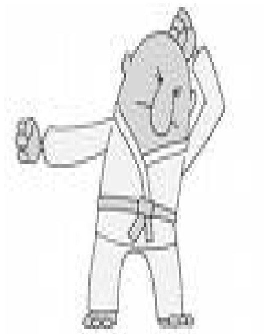

اَلصَّفْحَةُ اَلرَّئِيسِيَّةُ
الدروس
خُرُوج
إيقَافُ الصَّوْتِ
آخِرُ صَفْحَةٍ مَعرُوضَةَ
السَّابِقُ
التَّالِي
حركات الدفاع الأساسية
اضغط على المهارة لمشاهدتها
أوتشي أوكي
الدفاع من الداخل إلى الخارج
جودان آجي أوكي
الدفاع إلى أعلى
جيدان براي
الدفاع إلى أسفل
سوتو أوكي
الدفاع من الخارج إلى الداخل


ماي جيري
الركلة الأمامية المستقيمة
سلاح الرجلين
مواشي جيري
الركلة النصف
يوكو جيري
الركلة الجانبية
أوشيرو جيري
الركلة الخلفية

بعض المصطلحات
العامة
في الكاراتيه

الأحزمة في
الكاراتيه

العد في الكاراتيه




اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسِيَّةُ

الدروس

خُرُوج

إيقافُ الصَّوْتِ

آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةٍ

السَّابِقُ

التَّالِي


# لكاراتيه في صور

مؤسس الكاراتيه الحديثة

صور لاعبين

بدلة الكاراتيه

لاعبين من الأردن

اَلصَّفْحَةُ الرَّئِيسِيَّةُ

الدروس

خُرُوج

إيقافُ الصَّوْتِ

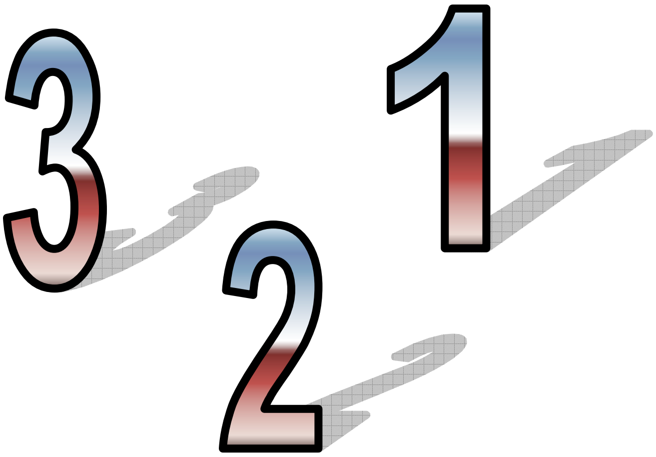
آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةٍ

السَّابِقُ

التَّالِي


# من قانون اللعبة





# مواقع مفيدة @

http://www.karatekas.com/katas/katasJ.htm

http://www.kuwaitkarate.com

http://www.karate4arab.com

http://arabic-youtube.com/topic-t1775.htm

اَلصَّفحَةُ اَلرَّئِيسِيَّةُ
الدروس
خُرُوج
إيقافُ الصَّوْتِ
آخِرُ صَفحَةٍ مَعرُوضَةٍ
السَّابِقُ
التَّالِي

# حكمة

**الانغماس في الكراهية والانتقام،**
**كشرب الماء المالح،**
**كلما شربته ازددت عطشاً**








# إلى اللقاء








# الملخـص

# باللغـــة الانجليزيـــة

# THE EFFECT OF A PROGRAMMED AND SUGGESTED TEACHING PACKAGE ON LEARNING SOME BASIC SKILLS IN KARATE FOR BEGINNERS.

**By**

**Noura Muhammad Hisham Abdulshakour Ihraiz**

**Supervisor**

**Dr. Bassam Abdullah Mismar, Prof.**



## ABSTRACT

**The objective of the study was to Identify the effect of a Programmed and Suggested Teaching Package on Learning Some Basic Skills in Karate for Beginners, as a helping means in the teaching process among experimental sample.**

**The researcher used the experimental approach to answer the question of the study. Forty beginner players were randomly chosen. The sample was divided randomly into two sub groups. The experimental group and the sub controlled group, each one consisted of (20) players.**

**The teaching package was applied on the first subgroup for six weeks during the summer of 2009, were the traditional method of training was used on the second sub group for the same period.**

**Descriptive statistical techniques were utilized to answer the question of the study. These methods comprise means, standard**

**deviation and (t. test). The study results showed some improvement in the accomplishment of the experimental sample. Where some difference in the abilities related to the basic karate skills were noticed for the advantage of the experimental group.**

**The researcher recommends the adoption of the programmed and suggested teaching package and to design similar teaching packages in different sportive games.**